संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०१५
वर्ष : २४ अंक : १०
(निरंतर अंक : २६८)

भारतरत्न श्री अटलबिहारी वाजपेयीजी का वक्तव्य

पढ़ें पृष्ठ ९

पूज्य बापूजी के तपोमय, आदर्श, ओजस्वी जीवन एवं उपदेशों से असंख्य लोगों ने व्यसन, मांसाहार आदि बड़ी सहजता से छोड़कर संयम-सदाचार अपनाया। करोड़ों लोग ईश्वरप्रीति के रास्ते पर चल पड़े तथा दुःखियों के चेहरों पर मुस्कान आयी व उनका जीवन उन्नत हुआ है।

''चाहे हजार दोषी छूट जायें पर एक निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए। मीडिया कई मामलों में पहले ही सही-गलत की राय बना चुका होता है। इससे न्यायाधीश पर दबाव बन जाता है। न्यायाधीश भी मानव है।'' - राजस्थान उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश श्री सुनील अम्बवानी पढ़ें पृष्ठ ७

'विश्व महिला दिवस' पर देशभर में अनेक महिला संगठनों द्वारा निकाली गयी 'संस्कृति रक्षा यात्राओं' में निर्दोष पूज्य बापूजी की रिहाई की माँग की गयी व ज्ञापन सौंपे गये। पढ़ें पृष्ठ २४

# श्री आशारामायणजी एक कल्पवृक्ष

ब्रह्मज्ञानी महापुरुष संसाररूपी मरुस्थल में त्रिविध तापों से तप्त मानव के लिए विश्रांतिप्रद विशाल वटवृक्ष हैं, गंगा का शीतल जीवनदायी प्रवाह हैं। यद्यपि ईश्वर-शास्त्र अनुगामी भक्तों एवं संतों के चरित्र तो शुरू से अंत तक अमृतोपम होते हैं, तथापि उनके जीवन की कई घटनाएँ तो ऐसी रसप्रद, सत्प्रेरणाप्रद होती हैं कि जिनको एक ही बार पढ़-सुन लेने से जीवन में महान परिवर्तन हो जाता है और यदि वे ठीक से जीवन में उतर गयीं तो फिर जीवन के लिए अमिट, शाश्वत वरदान सिद्ध होती हैं। बड़े-बड़े अपराधी भी संतों के जीवन-चरित्र पढ़-सुनकर साधु स्वभाव हो गये, पापी पुण्यात्मा बन गये, दुर्जन सज्जन बन गये और सज्जन सत्पद को प्राप्त कर मुक्त हो गये।

ब्रह्मनिष्ठ पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने अपने सद्गुरुदेव साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज के कृपा-प्रसाद से २३ वर्ष की अल्प आयु में ही आत्मज्ञान का वह पूर्ण खजाना पा लिया था, जिसके आगे त्रिलोकी के समग्र सुख-वैभव तुच्छ हो जाते हैं। पूज्य बापूजी के बाल्यकाल में घटित अद्भुत दैवी घटनाएँ, वाक्सिद्धि एवं ऋद्धि-सिद्धियों का प्राकट्य, पराकाष्ठा का वैराग्य, भगवत्प्राप्ति की तीव्रतम लालसा, विवाह के बाद भी जल-कमलवत् जीवन, सद्गुरुआज्ञा-पालन की दृढ़ता... जीवन का हर एक प्रसंग बड़ा ही रोचक व प्रेरणाप्रद है। इसी अमृतसागर की सारस्वरूप सुंदर छंदोमय पद्य-रचना अर्थात् गागर में सागर समाने का भगीरथ प्रयास है 'श्री आशारामायणजी'। (शेष पृष्ठ ३२ पर)

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी देवनागरी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २४ अंक : १०
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २६८)
प्रकाशन दिनांक : १ अप्रैल २०१५
मूल्य : ₹ ६
चैत्र-वैशाखवि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक :
श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास
संरक्षक : श्री जमनालाल हलाटवाला
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५.

**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)**

**भारत में**

(१) वार्षिक : ₹ ६०/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ १००/-
(३) पंचवार्षिक : ₹ २२५/-
(४) आजीवन : ₹ ५००/-

**नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में (सभी भाषाएँ)**

(१) वार्षिक : ₹ ३००/-
(२) द्विवार्षिक : ₹ ६००/-
(३) पंचवार्षिक : ₹ १५००/-

**अन्य देशों में**

(१) वार्षिक : US $ २०
(२) द्विवार्षिक : US $ ४०
(३) पंचवार्षिक : US $ ८०

**ऋषि प्रसाद (अंग्रेजी)**

| | वार्षिक | द्विवार्षिक | पंचवार्षिक |
|---|---|---|---|
| भारत में | ७० | १३५ | ३२५ |
| अन्य देशों में | US $ 20 | US $ 40 | US $ 80 |

**सम्पर्क**

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.).
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail: ashramindia@ashram.org
web-site: www.rishiprasad.org
www. ashram.org



## ॐ ॐ इस अंक में ॐ ॐ

इन्दविन्द्रेण नो युजा । 'चन्द्रसम शांतिदायक भक्तिरस हमें परम ऐश्वर्यशाली परमात्मा के साथ योगयुक्त कर दे ।' (सामवेद)

पंडाल की रेलगाड़ी पर आरूढ़ पूज्य बापूजी

# जीने का हर ढंग सिखाया, जीवन का उद्देश्य समझाया

प्राणिमात्र का भला चाहने व करने वाले श्रोत्रिय ब्रह्मज्ञानी महापुरुष पूज्य बापूजी ने अनेक प्रतिकूलताएँ सहते हुए साधना व तपस्या करके एवं अपने सद्गुरु साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज की आज्ञा का पूर्ण पालन करके जो 'परमात्म-अनुभव'रूपी खजाना पाया, उसे पिछले ५० वर्षों से संस्कृति एवं मानवमात्र के उत्थान में लुटा रहे हैं। सभीका तन तंदुरुस्त, मन प्रसन्न एवं बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश हो इस उद्देश्य से आपश्री ने मानव-जीवन की महत्ता बताकर सुबह उठने से लेकर रात के सोने तक के दिनचर्या के समस्त क्रियाकलापों को बड़े ही सुंदर ढंग से करना सिखाया है। पूज्य बापूजी ने उन प्रयोगों में से कइयों को करके भी हमारे सामने उदाहरण प्रस्तुत किया है। पूज्यश्री ने समाज व विश्व को जितना दिया है, उसका पूरा वर्णन कर पाना तो असम्भव है परंतु अल्प अंशमात्र वर्णन करने का प्रयास एक शृंखला के रूप में किया जा रहा है :

## बापूजी ने हमें नींद को योगनिद्रा बनाना सिखाया

पूज्य बापूजी ने सोने की सुंदर कला सिखाते हुए बताया है : ''रात को थके-माँदे होकर भरे बोरे की नाईं बिस्तर पर मत गिरो। सोते समय बिस्तर पर ईश्वर से प्रार्थना करो कि 'हे प्रभु ! दिनभर में जो अच्छे काम हुए वे तेरी कृपा से हुए।' गलती हो गयी तो कातर भाव से प्रार्थना कर लो कि 'प्रभु ! तू क्षमा कर। बुराई से मुझे बचा ले। कल से कोई बुरा कर्म न हो। हे प्रभु ! मुझे तेरी प्रीति दे दे...' भगवान के नाम का उच्चारण करना बाहर से कर्म दिखता है लेकिन भगवान का नाम उच्चारण करना, यह पुकार है।''

## रात की नींद को योगनिद्रा बनाने की कला

रात को नींद तमस के प्रभाव से आती है परंतु बापूजी ने नींद को साधना बनाने की युक्ति बतायी है : ''भगवन्नाम का उच्चारण करो और कह दो कि 'हम जैसे-तैसे हैं, तेरे हैं। ॐ शांति... ॐ शांति... ॐ

आनंद...' ऐसा करके लेट गये और श्वास अंदर जाय तो ॐ, बाहर आये तो १... श्वास अंदर जाय तो शांति, बाहर आये तो २... इस प्रकार श्वासोच्छ्वास की गिनती करते-करते सो जायें। इस प्रकार सोने से रात की निद्रा योगनिद्रा बन जायेगी और परमात्मा में पहुँच जाओगे।''

## अच्छी व गहरी नींद की युक्ति

पूज्यश्री बताते हैं : ''अच्छी नींद के लिए रात्रि का भोजन अल्प तथा सुपाच्य होना चाहिए। सोने से दो घंटे पहले (शाम ५ से ७ के बीच) भोजन करना अत्यंत उत्तम है। सोते वक्त नीचे कोई गर्म कम्बल आदि बिछाकर सोयें ताकि आपके शरीर की विद्युतशक्ति भूमि में न उतर जाय। स्वच्छ, पवित्र स्थान में अच्छी, अविषम (ऊँची-नीची नहीं) एवं घुटनों तक की ऊँचाईवाली शय्या पर पूर्व या दक्षिण दिशा की ओर सिर करके ही सोना चाहिए। इससे जीवनशक्ति का विकास होता है तथा दीर्घायु की प्राप्ति होती है। जबकि उत्तर या पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने से जीवनशक्ति का ह्रास होता है व रोग उत्पन्न होते हैं। यथाकाल निद्रा के सेवन से शरीर पुष्ट होता है तथा बल और उत्साह की प्राप्ति होती है। निद्राविषयक उपयोगी नियम :

* जिस किसीके बिस्तर पर, तकिये पर सिर न रखना ताकि उसके हलके स्पंदन तुमको नीचे न गिरायें।
* जब आप शयन करें तब कमरे की खिड़कियाँ खुली हों और रोशनी न हो। शरीर की जैविक घड़ी को ठीक ढंग से चलाने हेतु रात्रि को बत्ती बंद करके सोयें।
* सोने से कुछ समय पहले हाथ-पैर धोयें, कुल्ला करें। फिर हाथ-पैर अच्छी तरह पोंछकर सोना चाहिए। इससे गहरी नींद आती है तथा स्वप्न नहीं आते।
* रात्रि के प्रथम प्रहर में सो जाना और ब्राह्ममुहूर्त में प्रातः ३-४ बजे नींद से उठ जाना अत्यंत उत्तम है। रात्रि ९ बजे से प्रातः ३-४ बजे तक गहरी नींद लेने मात्र से आधे रोग ठीक हो जाते हैं। कहा भी गया है : 'अर्धरोगहरी निद्रा...'। इससे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है क्योंकि इस समय में ऋषि-मुनियों के जप-तप एवं शुभ संकल्पों का प्रभाव शांत वातावरण में व्याप्त रहता है। इस समय ध्यान-भजन करने से उनके शुभ संकल्पों का प्रभाव हमारे मनःशरीर में गहरा उतरता है। सूर्योदय के बाद तक बिस्तर पर पड़े रहना अपने स्वास्थ्य की कब्र खोदना है।''

## बुरे व विकारी सपनों से बचाव

रात्रि को सोने से पूर्व २१ बार 'ॐ अर्यमायै नमः' मंत्र का जप करने से तथा तकिये पर अपनी माँ का नाम लिखने से (स्याही-पेन से नहीं, केवल उँगली से) व्यक्ति बुरे एवं विकारी सपनों से बच जाता है।

## नींद लाने का सरल उपाय

नींद लाने हेतु लोग दवाइयाँ खाते हैं परंतु उससे भी लाभ नहीं होता है। वैदिक संस्कृति का दोहन कर पूज्य बापूजी ने सात्त्विक व सरल उपाय बताया है : ''रात्रि को नींद न आती हो या बुरे स्वप्न आते हों तो सोते समय १५ मिनट हरि ॐऽऽ... हरि ॐऽऽ... इस प्रकार गुंजन करें। फिर 'शुद्धे-शुद्धे महायोगिनी महानिद्रे स्वाहा।' इस मंत्र का जप करें।

कब्जियत और पेट संबंधी बीमारी के कारण नींद न आती हो तो ताँबे के बर्तन में रात का रखा एक से सवा लीटर पानी सुबह ५ से ७ तुलसी-पत्ते मिलाकर पियें तो अच्छा है। रविवार को तुलसी नहीं लेनी चाहिए।

वृद्ध लोगों को यदि नींद नहीं आती हो तो रात को बिस्तर पर बैठकर 'ॐ' के केवल 'ओ' का उच्चारण करें। 'ओऽऽऽ...' बोलते-बोलते जितना दीर्घ उच्चारण कर सकें, करें। फिर जितना समय 'ओ' बोलने में लगाया, उतना ही समय चुप हो जायें। ऐसा १० मिनट करें, फिर सीधे सो जायें। नींद नहीं आती यह भूल जायें। नींद आये चाहे न आये, उसकी फिक्र छोड़ दें। थोड़े ही दिनों में कम नींद आने की शिकायत दूर हो जायेगी और यदि ज्यादा नींद आती होगी तो नपी-तुली हो जायेगी । बुरे स्वप्न दूर हो जायेंगे और रातभर भक्ति करने का फल मिलेगा।'' (क्रमशः)

## तो अंतःकरण हरिरस से सराबोर हो जायेगा

**- पूज्य बापूजी**

मेरे पिता नगरसेठ थे और मेरे को उन्होंने कमीज सिला दी थी। उसमें उन्होंने छोटे-मोटे चमकीले हीरे लगवा दिये थे। उस समय मेरी ढाई साल की नन्ही उम्र थी। आकाश की तरफ देखता तो मैं सोचता था कि 'यह आसमान में भी किसी सेठ के बेटे ने कमीज पहनी होगी।' टिमटिमाते तारों को मैं हीरा समझता था। मैं बोलता : ''मैंने भी कमीज पहनी है, तूने भी पहनी है। तेरी कमीज के हीरे चमक रहे हैं तो मेरी कमीज के हीरे भी चमक रहे हैं, देख !''

अब वह कमीज कहाँ चली गयी, मुझे पता नहीं। वह तन भी बदल गया, मन भी बदल गया, मति भी बदल गयी, कमीज भी बदल गयी, जगह भी बदल गयी फिर भी उसको देखनेवाला अबदल अभी भी उसकी याद तो दिलाता है। वह अबदल आत्मा तुम्हारा कभी साथ नहीं छोड़ता है। उसका अनुसंधान करो तो तुम्हारी मति का प्रभाव बढ़ जायेगा, तुम्हारी वाणी मधुर हो जायेगी, तुम्हारा अंतःकरण हरिरस से सराबोर हो जायेगा। हरि शरणम्... हरि शरणम्...।

**********************

(पृष्ठ ७ से 'मीडिया ट्रायल...' का शेष) जिस तरह भारत में मीडिया ट्रायल के द्वारा केस को गलत दिशा में मोड़ने का प्रचलन हो रहा है, ऐसे में अन्य देशों की तरह भारत में भी मीडिया ट्रायल पर सख्त कानून बनाना बहुत ही आवश्यक हो गया है।''

विश्व हिन्दू परिषद के मुख्य संरक्षक व पूर्व अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री अशोक सिंहलजी कहते हैं : ''मीडिया ट्रायल के पीछे कौन है ? हिन्दू धर्म व संस्कृति को नष्ट करने के लिए मीडिया ट्रायल पश्चिम का बड़ा

भारी षड्यंत्र है हमारे देश के भीतर! मीडिया का उपयोग कर रहे हैं विदेश के लोग ! उसके लिए भारी मात्रा में फंड्स देते हैं, जिससे हिन्दू धर्म के खिलाफ देश के भीतर वातावरण पैदा हो।''

मीडिया विश्लेषक उत्पल कलाल कहते हैं: ''यह बात सच है कि संतों, राष्ट्रहित में लगी हस्तियों पर झूठे आरोप लगाकर मीडिया ट्रायल द्वारा देशवासियों की आस्था के साथ खिलवाड़ करने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। जनता पर अपनी बात को थोपना, सही को गलत, गलत को सही दिखाना - क्या इससे प्रजातंत्र को मजबूती मिलेगी ? मीडिया की ऐसी रिपोर्टिंग पर सरकार, न्यायपालिका और जनता द्वारा लगाम कसी जानी चाहिए।'' (संकलक : श्री रवीश राय)

**********************

# ‘मीडिया ट्रायल न्यायाधीशों को प्रभावित करने की प्रवृत्ति’ - दिल्ली उच्च न्यायालय

हाल ही में दिल्ली उच्च न्यायालय ने कहा है : ‘‘मीडिया में दिखायी गयी खबरें न्यायाधीश के फैसलों पर असर डालती हैं। खबरों से न्यायाधीश पर दबाव बनता है और फैसलों का रुख भी बदल जाता है। पहले मीडिया अदालत में विचाराधीन मामलों में नैतिक जिम्मेदारियों को समझते हुए खबरें नहीं दिखाता था लेकिन अब नैतिकता को हवा में उड़ा दिया गया है। मीडिया ट्रायल के जरिये दबाव बनाना न्यायाधीशों को प्रभावित करने की प्रवृत्ति है। जाने-अनजाने में एक दबाव बनता है और इसका असर आरोपियों और दोषियों की सजा पर पड़ता है।’’

कई न्यायविद् एवं प्रसिद्ध हस्तियाँ भी मीडिया ट्रायल को न्याय व्यवस्था के लिए बाधक मानती हैं। एक याचिका की सुनवाई के दौरान उच्चतम न्यायालय के न्यायाधीश न्यायमूर्ति कुरीयन जोसेफ ने कहाहै : ‘‘दंड विधान संहिता की धारा १६१ और १६४ के तहत दर्ज आरोपी के बयान भी मीडिया को जारी कर दिये जाते हैं। अदालत में मुकदमा चलता है, उधर समानांतर मीडिया ट्रायल भी चलता रहता है।’’ सर्वोच्च न्यायालय ने कहा है : ‘‘मीडिया का रोल अहम है और उससे उम्मीद की जाती है कि वह इस तरह अपना काम करे कि किसी भी केस की छानबीन प्रभावित न हो। कानून की नजर में कोई शख्स तब तक अपराधी नहीं है, जब तक उस पर जुर्म साबित न हो जाय। ऐसे में जब मामला अदालत में हो, तब मीडिया को संयम रखना चाहिए। उसे न्यायिक प्रक्रिया में दखल देने से बचना चाहिए।’’

उच्चतम न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश अल्तमस कबीर कहते हैं : ‘‘मीडिया ट्रायल काफी चिंता का विषय है। यह नहीं होना चाहिए। इससे अभियुक्त के खिलाफ पूर्वाग्रह से ग्रसित होने की धारणा बनती है। फैसला अदालतों में ही होना चाहिए।’’

सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश न्यायमूर्ति के.एस. राधाकृष्णन् का मानना है : ‘‘मीडिया ट्रायल अच्छा नहीं है क्योंकि कई बार इससे दृढ़ सार्वजनिक राय कायम हो जाती है जो न्यायपालिका को प्रभावित करती है। मीडिया ट्रायल के कारण कई बार आरोपी की निष्पक्ष सुनवाई नहीं हो पाती।’’

पटना उच्च न्यायालय के अधिवक्ता रविशेखर सिंह बताते हैं : ‘‘कई देशों में मीडिया ट्रायल के खिलाफ बड़े सख्त कानून बनाये गये हैं। इंग्लैंड में कंटेम्प्ट ऑफ कोर्ट एक्ट १९८१ की धारा १ से ७ में मीडिया ट्रायल के बारे में सख्त निर्देश दिये गये हैं। कई बार इस कानून के तहत बड़े अखबारों पर मुकदमे भी चलाये गये हैं। धारा २(२) के तहत प्रिंट या इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ऐसा कोई समाचार प्रकाशित नहीं कर सकता जिसके कारण ट्रायल की निष्पक्षता पर गम्भीर खतरा उत्पन्न होता हो। (शेष पृष्ठ ६ पर)

# निष्पक्ष न्याय और मीडिया

('मीडिया ट्रायल एंड इट्स इम्पैक्ट ऑन सोसायटी एंड ज्यूडिशियल सिस्टम' विषय पर राजस्थान उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश सुनील अम्बवानी के व्याख्यान के सम्पादित अंश,

संदर्भ : राजस्थान पत्रिका)

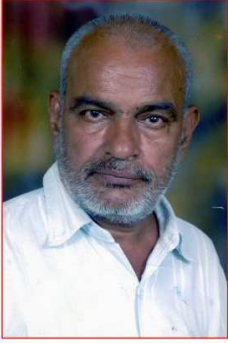
## 'व्हॉट इज ए फेयर ट्रायल?'

(निष्पक्ष ट्रायल क्या है ?) हर आरोपित को फेयर (निष्पक्ष) ट्रायल का अधिकार है। निष्पक्ष ट्रायल से मतलब है किसी भी अपराध की पुलिस या अन्य किसी एजेंसी जैसे सीबीआई, सीआईडी द्वारा निष्पक्ष जाँच-पड़ताल, आरोप-पत्र बनाने का पारदर्शी और स्वच्छ तरीका, रिपोर्ट में विश्वसनीय और मानने योग्य सबूत, आरोपित का बचाव करने का अधिकार, सबूतों को जानने और क्रॉस एग्जामिन करने का अधिकार, अपना पक्ष रखने का अधिकार । ये सभी निष्पक्ष ट्रायल के मुख्य बिंदु हैं । अगर कोई इन चीजों में दखलंदाजी करता है तो वह न्याय-प्रक्रिया में दखलंदाजी मानी जाती है। यहाँ न्याय-प्रक्रिया का अर्थ ही स्वतंत्र और निष्पक्ष ट्रायल है।

> ''न्याय-सिद्धांत है कि चाहे हजार दोषी छूट जायें पर एक निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए। मीडिया कई मामलों में पहले ही सही-गलत की राय बना चुका होता है। इससे न्यायाधीश पर दबाव बन जाता है। न्यायाधीश भी मानव है।''

अक्षर कोई आरोपी सम्माननीय है तो उसके सम्मान का क्या ? आप जानते हैं कि न्याय-सिद्धांत है कि चाहे हजार दोषी छूट जायें पर एक निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए। यह भी सिद्धांत है कि संदेह के आधार पर सजा न हो। मीडिया के कारण न्यायाधीश सुपरविजन के प्रभाव में आ जाता है। अगर कोई विश्वसनीय सबूत न हो और वह केस खारिज कर देता है तो मानो फँस गया क्योंकि वह अपने मित्रों और साथियों की नजर में दोषी है। सुनने को मिलता है, 'अरे, तुमने उसको छोड़ दिया !' आप बिना विश्वसनीय, प्रामाणिक और उचित सबूतों के आधार पर किसीको दोषी तो नहीं ठहरा सकते, जो आपके सिद्धांतों में है । जब तक लोगों की मान्यता नहीं बनी है तब तक वह न्यायाधीश किसीसे नहीं डरता है। लेकिन मीडिया कई मामलों में पहले ही सही-गलत की राय बना चुका होता है। इससे न्यायाधीश पर दबाव बन जाता है कि एक व्यक्ति जो जनता की नजर में दोषी है, उसको अब दोषी ठहराने की जरूरत है। न्यायाधीश भी मानव है। वह भी इनसे प्रभावित होता है।

(संकलक : श्री इन्द्र सिंह राजपूत)

# गुरुभक्त, सेवाभावी श्री शंकरभाई को श्रद्धांजलि

श्री शंकरभाई (शहंशाहजी) गुरुभक्ति, सादगी के अत्यंत प्रेरक व्यक्तित्व थे। बचपन से ही पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में रहने से उनका जीवन संयमित व सुसंस्कारित था। पूज्य बापूजी के परदुःखकातरता, मितव्ययिता आदि सद्‌गुणों को शंकरभाई ने भी आत्मसात् कर लिया था।

पूज्य बापूजी द्वारा करायी जानेवाली प्रार्थना :

निंदा किसीकी हम किसीसे भूलकर भी न करें।

यह शहंशाहजी के जीवन में प्रत्यक्ष देखने को मिलती है। वे जब किसीसे मिलते थे तो परचर्चा या किसीकी निंदा नहीं करते थे अपितु हमेशा पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग ही बताया करते थे और आनंदित होते थे।

## शंकरभाई का बचपन

शंकरभाई का जन्म अगस्त १९५२ में चेन्नई में हुआ था। इनके दो छोटे भाई व एक बहन थीं। ये चेन्नई छोड़ अहमदाबाद आ गये। इनका जीवन बहुत ही सादा एवं फक्कड़ था। पूज्यश्री इनको प्रेम से 'शहंशाह-ए-आलम' कहते थे, जिससे सभी गुरुभाई इन्हें 'शहंशाह' नाम से ही जानते थे। आश्रम में आने के बाद शहंशाहजी कहते थे कि ''साँईं मेरे मामा भी हैं, पालनकर्ता पिता भी हैं और मेरे गुरु भी हैं। तीनों मेरे को एक साथ मिले हैं। मेरे कैसे भाग्य हैं !''

## ''दोनों जन्मों का रिश्तेदार है मेरा''

शंकरभाई पर सहज ही पूज्य बापूजी का प्रेम छलकता हुआ दिखायी देता। शंकरभाई का शरीर शांत होने की खबर मिलने पर पूज्यश्री बोले : ''मैंने इनके दो जन्म देखे हैं। दोनों जन्मों का रिश्तेदार है मेरा। बचपन से बेटे की तरह पाला-पोसा था। बेटा भी था, भानजा भी था और बड़ा सेवाभावी था। शादी भी नहीं की थी।''

## ''साँईं साक्षात् ब्रह्म हैं ब्रह्म !''

शंकरभाई अक्सर आश्रम के सत्साहित्य भंडार (स्टॉल) पर जाते तो 'ऋषि प्रसाद' एवं 'लोक कल्याण सेतु' पत्र-पत्रिकाओं के मुखपृष्ठ पर जो कारागार में जाने के बाद के बापूजी के श्रीचित्र रहते हैं, उन्हें सभीको दिखाते हुए बोलते : ''देखो, साँईं के चेहरे पर कोई मायूसी हो या किसीके लिए कोई द्वेष हो या कोई दुःख-चिंता, अशांति हो ऐसा आपको कुछ लगता है ?''

बोले : ''नहीं।''

''साँईं साक्षात् ब्रह्म हैं ब्रह्म ! उनके चेहरे पर जरा भी शिकन नहीं है।''

## निरहंकारी स्वभाव

शहंशाहजी को बापूजी ने कहा था कि ''तू सत्संगियों की कोई सेवा खोज लेना।'' तो उन्होंने आश्रम के शौचालय व स्नानगृह की सफाई करने की सेवा खोज ली थी। वे कचरे का डिब्बा कंधे पर उठाकर खाली करके आते और कचरापेटी धोकर रखते थे। उन्होंने सत्संग में सुना था कि कचरापेटी खाली करने के बाद भी अंदर जीवाणु होते हैं तो कचरापेटी धोकर रखनी चाहिए। इसका वे हमेशा पालन करते थे। वे खुद अमानी रहते थे और बापूजी के भानजे होने का किसीको रुआब नहीं दिखाते थे। अपने से कम उम्र के संचालकों को भी तू-तड़ाके से कभी नहीं बोलते थे।

पिछले लगभग ३५ साल से शंकरभाई आश्रम में रहते थे। इस तीर्थस्थान की किसी भी चीज-वस्तु का

## बापूजी हमारी आँखों में ज्ञान का अंजन लगा रहे हैं

– भारतरत्न श्री अटल बिहारी वाजपेयीपूर्व प्रधानमंत्री

''मैं यहाँ पर पूज्य बापूजी का अभिनंदन करने आया हूँ, उनका आशीर्वचन सुनने आया हूँ... देशभर की परिक्रमा करते हुए जन-जन के मन में अच्छे संस्कार जगाना, यह एक ऐसा परम राष्ट्रीय कर्तव्य है, जिसने हमारे देश को आज तक जीवित रखा है और इसके बल पर हम उज्ज्वल भविष्य का सपना देख रहे हैं। पूज्य बापूजी सारे देश में भ्रमण करके जागरण का शंखनाद कर रहे हैं, संस्कार दे रहे हैं। हमारी जो प्राचीन धरोहर थी और जिसे हम लगभग भूलने का पाप कर बैठे थे, बापूजी हमारी आँखों में ज्ञान का अंजन लगाकर उसको फिर से हमारे सामने रख रहे हैं।

बापूजी का प्रवचन सुनकर बड़ा बल मिला है। उनका आशीर्वाद हमें मिलता रहे, उनके आशीर्वाद से प्रेरणा पाकर बल प्राप्त करके हम कर्तव्य के पथ पर निरंतर चलते हुए परम वैभव (आत्मसाक्षात्कार) को प्राप्त करें, यही प्रभु से प्रार्थना है।

१३ दिन के शासनकाल के बाद मैंने कहा: 'मेरा जो कुछ है, तेरा है।' यह तो बापूजी की कृपा है कि श्रोता को वक्ता बना दिया और वक्ता को नीचे से ऊपर चढ़ा दिया। जहाँ तक ऊपर चढ़ाया है वहाँ तक ऊपर बना रहूँ, इसकी चिंता भी बापूजी को करनी पड़ेगी।''

यह बात जगजाहिर है कि इसके बाद श्री अटल बिहारी वाजपेयी पहले १३ महीने और फिर ४.५ साल तक प्रधानमंत्री पद पर रहे।

→

बिगाड़ न हो इसके लिए वे बड़े सावधान रहते थे। लाइट-पंखा वगैरह यदि कहीं अनावश्यक चलते दिख जाते तो तुरंत बंद करते थे। अपना निजी कार्य स्वयं करते थे, अपने कपड़े स्वयं धोते थे। इनका जीवन आडम्बररहित था।

### त्यागपूर्ण जीवन

बेगुनाह होने के बावजूद पूज्य बापूजी को कारावास में रखे जाने की पीड़ा की वजह से पिछले काफी समय से शहंशाहजी ने खानपान की चिंता छोड़ दी थी। इससे उनके शरीर की हालत बिगड़ती गयी। बीमारी की हालत में भी वे कई बार बोलते थे कि आश्रम का खर्चा कम-से-कम होना चाहिए। दवा आती थी तो तुरंत बिल देखते थे। २४ जनवरी को जब वे सूरत जा रहे थे तो अस्वस्थ होने के बावजूद रेलगाड़ी के सामान्य डिब्बे में गये, आरक्षण नहीं करवाया, बोले : ''समाज का पैसा समाज के काम आये।'' उनके त्यागपूर्ण जीवन का एक सद्‌गुण यह भी था कि उन्होंने कभी अलग कमरे, बिस्तर आदि की माँग नहीं की।

### ''बापूजी के हाथों हो मेरी अंत्येष्टि'

निर्दोष बापूजी को फँसाये जाने से वे बहुत व्यथित रहते थे और हमेशा यही बोलते थे कि ''मेरे साँईं निर्दोष हैं। मैं उनके बिना नहीं रह पाऊँगा। मेरा मन २४ घंटे साँईं के पास जोधपुर में रहता है।'' इस पीड़ा से उनको कई बार हृदय-गति रुक जाने की तकलीफ हुई और ६ बार हृदयाघात (हार्ट-अटैक) का दौरा आया। सामान्यतः व्यक्ति तीन हार्ट-अटैक में मर जाता है पर अपनी दृढ़ गुरुभक्ति एवं पूज्य बापूजी की कृपा की वजह से ही वे इतने हार्ट-अटैक के बाद भी जीवित थे और पूज्यश्री की रिहाई की प्रतीक्षा कर रहे थे। अपने अंतिम दिनों में वे हमेशा यही बोलते थे कि अगर मेरा शरीर शांत हो जाय तो पूज्य बापूजी के हाथों ही मेरा अंतिम संस्कार हो। मेरी अंतिम इच्छा यही है।''

१९ मार्च को श्री शंकरभाई का शरीर शांत हो गया है। सेवाभावी, गुरुभक्त श्री शंकरभाई (शहंशाहजी) को समस्त साधक परिवार की ओर से भावपूर्ण श्रद्धांजलि।

# महामंडलेश्वर श्री परमात्मानंदजी महाराज को भावभीनी श्रद्धांजलि

अखिल वृंदावन आश्रम संघ के अध्यक्ष, परम धाम मंदिर के महामंडलेश्वर श्री परमात्मानंदजी महाराज का पंचभौतिक शरीर दिनांक १५ मार्च २०१५ को पंचतत्त्वों में लीन हो गया। उनके निर्वाण पर संत श्री आशारामजी आश्रम एवं समस्त साधक परिवार की तरफ से भावभीनी श्रद्धांजलि।

आप सनातन संस्कृति के उत्साही प्रहरी व सत्य के प्रबल पक्षधर थे। पूज्य बापूजी के प्रति आपका प्रेम, गहरी श्रद्धा व निष्ठा गजब की थी। आप कहते थे : ''पूज्य बापूजी के लिए हमारे हृदय में आराध्य देव जैसा सम्मान है। ५५ साल से मैं कथा कह रहा हूँ, ऐरी-गैरी जगह नहीं झुकता हूँ। लेकिन बापूजी के चरणों में हमने सिर झुकाया नहीं, सिर अपने-आप झुका है। हमारे बापूजी वेदों के सार हैं, ईश्वर के अवतार हैं, ज्ञान-भक्ति के भंडार हैं।''

महामंडलेश्वर श्री परमात्मानंदजी पूज्य बापूजी की निर्दोषता के समर्थन में विभिन्न सम्मेलनों एवं सभाओं में कहते थे : ''यह जितना दुष्प्रचार है उसके पीछे पैसा है, धर्मांतरण करनेवाली ताकते हैं और भारतीय संस्कृति को नष्ट करनेवाले षड्यंत्रकारी हैं। हमने बापूजी को नजदीक से देखा है, कम-से-कम ५० साल से देखते आ रहे हैं। ऐसे संत इस विश्व में न भूतो न भविष्यति। हमारे पूज्य बापूजी निर्दोष थे, निर्दोष हैं और निर्दोष ही रहेंगे।''

श्री परमात्मानंदजी का शरीर आज हमारे बीच नहीं है परंतु उनका धर्म-संस्कृति व संत-महापुरुषों के प्रति अपार स्नेह व विधर्मियों के षड्यंत्र का पर्दाफाश करने में अविरत क्रियाशीलता प्रेरणादायी है। ईश्वर-चरणों में हम प्रार्थना करते हैं कि उनके भक्तजनों को सांत्वना मिले एवं परमात्मानंदजी की संस्कृति-रक्षा की सुदृढ़ निष्ठा धरोहर रूप में उन्हें मिले। श्री परमात्मानंदजी महाराज का शुभ संकल्प एवं आशीर्वाद हमेशा उनके साथ है।

# बुद्धि की कसरत

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर 'श्री आशारामायण' व 'जीवन झाँकी' पुस्तिकाओं के आधार पर वर्ग-पहेली में से खोजिये।

(१) पूज्य बापूजी को उनके शिक्षक बचपन में किस नाम से पुकारते थे ?

(२) पूज्यश्री का जन्म कितनी बहनों के बाद हुआ था ?

(३) पूज्य बापूजी की गुरुद्वार पर कितने दिन कसौटी हुई थी ?

(४) पूज्य बापूजी को 'आशाराम' नाम किन्होंने दिया था ?

(५) विवाह से कितने दिन पूर्व पूज्य बापूजी घर छोड़कर निकल पड़े थे ?

(६) पूज्य बापूजी अचाह पद में स्थित हैं फिर भी हम सबसे क्या अपेक्षा रखते हैं ?

(७) अपने गुरुदेव के पहली बार दर्शन हेतु बापूजी को कितने दिन प्रतीक्षा करनी पड़ी थी ?

| श्री | त्य | भा | ष | ण | त | भ | ढ़ा | ई | आ | न्यु | कु |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ई | ली | ण | सा | टि | स | र्य | ग | ठ | म | तु | ग्री |
| श्व | श | ला | ज | द्य | ऋ | त्त | सा | व | भी | आ | ष्म |
| र | व | र | शा | पा | आ | न | र | र | द् | ना | ऋ |
| प्रा | त | लि | रा | ह | नि | ठ | र | दि | अ | ध्या | य |
| टि | गो | रा | हुँ | मा | जी | का | दि | णे | न | न्यु | न |
| त | चा | ल | क्ष्म | स | र्ण | म | क | न | श | लि | सा |
| क | क | ली | श | र्य | मु | भि | हा | रा | हा | डी | चं |
| र | वी | ट | स | श्री | ली | ख | र्य | रा | नै | रा | ल |
| ने | ध | ति | ग | दि | ह्वा | न्यु | भा | नी | ज | माँ | वी |
| की | त | श्री | आ | त | न | म | ता | ई | मो | टे | ती |
| बा | र | ह | दि | न | स | ल | बा | ल | द | न | जा |

(८) पूज्य बापूजी की माँ ने उन्हें बाल्यकाल में किस चीज का स्वाद चखाया था ?

(९) पूज्य बापूजी को अपने सद्गुरुदेव पहली बार कहाँ मिले थे ? (उत्तर अगले अंक में)

# आत्मज्ञान से सराबोर पूज्य बापूजी के पत्र

(अपने मित्रसंत श्री लालजी महाराज को लिखे पत्रों से)

(गतांक से आगे)

श्री लीलाशाह आश्रम, नवा डीसा

दि. : ४-१-१९७१

परम पूज्य श्री लालजी महाराज,
मोटी कोरल (बड़ौदा के निकट)
संतशिरोमणि के स्वरूप में विराजमान श्रीराम,
मेरे जिगर के अधिष्ठान
अब तो बस... यह आपकी ही माया है । आप ही खेल रहे हो...
वाह रे वाह ! लालों के लाल बादशाह ! जय भक्तिमती श्रीकृष्णा बहन व अन्य कुबेरेश्वरवासी मेरे प्रभु ! अभी ५१ दिन तक एक ही स्थल पर रहना पड़ेगा । केवल दूध पर रहना है, २४ घंटे मौन। एकादशी व पूनम पर एक घंटे बोलने का । अब तो अपने प्रियतम को छोड़कर दूसरा विचार भी अच्छा नहीं लगता । क्या करूँ
लाख चौरासी के चक्कर से थका, खोली कमर ।
अब रहा आराम पाना, काम क्या बाकी रहा ।।
जानना था सोई जाना, काम क्या बाकी रहा ।।
राम ।

– आशाराम

मोटेरा आश्रम, अहमदाबाद

***

दि. : १४-२-१९७३

परम पूज्य श्री लालजी महाराज,
मोटी कोरल (बड़ौदा के निकट)
साबरमती के किनारे मोटेरा गाँव के बियाबान में एकांत वातावरण में ४ कुटीर बाँधे हैं और ऋषि आश्रम जैसा बना है । श्रीरामजी की कृपा से एक महीने के अंदर बना है । श्रीराम आपसे अभिन्न हैं, वैसे ही आप मुझसे अभिन्न हैं । वाह राम ! वाह ! श्रीराम राम राम... ॐ आनंद...

– आशाराम

मोटेरा आश्रम, साबरमती, अहमदाबाद

***

दि. : १८-९-१९७३

परम आदरणीय श्री लालजी महाराज,
मोटी कोरल (बड़ौदा के निकट)
जय श्रीराम राम राम । आपश्री का पत्र मिला। आप संतों की कृपा से आश्रम नदी किनारे होने के बावजूद भी थोड़ी भी हानि नहीं हुई । कगार ऊँची है । संसार के अनेक दृश्यों में बारम्बार परिवर्तन होना यह उनका स्वभाव है और आप सब परिवर्तनों के द्रष्टा हैं, यह भी आपकी महिमा है । आपको तो केवल वही पहचान सकता है जो भगवान को पहचानता है और भगवान को भी वही शूरवीर पहचान सकेगा जो निजस्वरूप को जानता है । अतः आपकी महिमा अपरम्पार है, जिसमें लालजी महाराज और आशाराम जैसे असंख्य बुलबुले हैं ।
ॐ आनंद आनंद... खूब आनंद...

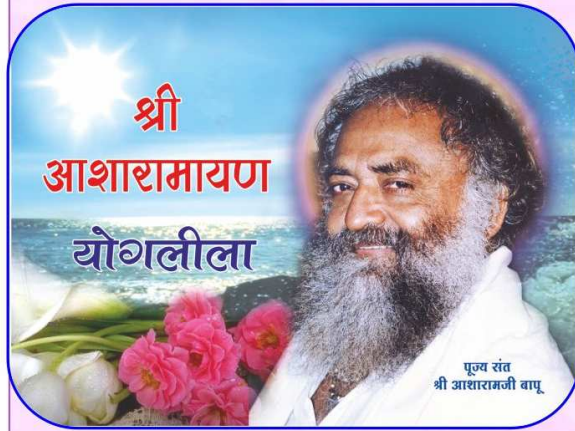
– सदैव मस्त दिल रहनेवाला 'आशाराम'

***

दि. : १५-१२-१९७३

परम पूजनीय श्री लालाराम,
मोटी कोरल (बड़ौदा के निकट)
आपके निजस्वरूपभूत अंतरतम श्रीराम को अवधि नमस्कार।
जगजाहिर समाचार पत्र द्वारा लिख रहा हूँ। पूज्यपाद गुरुभगवान के शरीर की अस्वस्थता का समाचार दि. २-११-७३ के दिन मिला। तुरंत पालनपुर जाने का हुआ। उनके शरीर की हालत कमजोर होते हुए भी वे पूर्ण स्वस्थ भाव में विराजमान थे। दि. ५-११-७३ के दिन शरीर की पीड़ा अधिक बढ़ी। सुबह ८.४० बजे वे ब्रह्मलीन हुए। भारतभर में समाचार वायुवेग से फैल गया। समाधि के निमित्त रात को १२ बजे कच्छ पहुँच गये। पूरी रात रामधुन वगैरह की। सुबह कच्छ में अंतिम यात्रा निकाली ताकि पूज्यश्री के अंतिम दर्शन सभीको मिलें। - आशाराम

********************************

# लक्ष्य की तरफ ले जानेवाली छंदोबद्ध जीवनगाथा - श्री आशारामायणजी

प्रश्न : ''गुरुदेव ! श्री आशारामायणजी के १०८ पाठ जल्दी-जल्दी करना ठीक है या ५-१० पाठ अच्छे-से करना उचित होगा ?''

पूज्य बापूजी : ''आशारामायण का पाठ शांति से भी कर सकते हैं और विश्रांति पायें तो वह लाभ देता है लेकिन
एक सौ आठ जो पाठ करेंगे, उनके सारे काज सरेंगे।
किसी कार्य की सिद्धि करनी हो और यह विश्वास पक्का हो तो जल्दी-जल्दी करना भी ठीक ही है।

आशारामायण के एक-एक वाक्य आप लोगों के लिए उत्साहवर्धक हैं । इसमें लक्ष्य की तरफ पहुँचानेवाली बात है, फालतू बात नहीं।

आशारामायण का पाठ भगवन्नाम के साथ करने से हजार गुना फलदायी हो जाता है। इसीलिए पाठ में हरि ॐ, हरि ॐ... बोलते हैं।''

# संत अपने लिए संकल्प नहीं करते

- पूज्य बापूजी

जैसे हजाम अपने बाल खुद नहीं काटता, डॉक्टर अपना इलाज खुद नहीं करता, वकील अपना केस खुद नहीं लड़ता, ऐसे ही संत अपने लिए संकल्प नहीं करते लेकिन संतों के प्यारे उनके लिए संकल्प करते हैं। अपना संकल्प मजबूत करें।

# विश्वशांति तभी सम्भव है

(दूरदर्शन पर पूर्व में प्रसारित पूज्य बापूजी का विश्वशांति संदेश)

प्रश्न : ''स्वामीजी ! विश्वशांति और अध्यात्मवाद में क्या संबंध है ?''

पूज्य बापूजी : ''जैसे दूध और दूध की सफेदी का संबंध अभिन्न है, ऐसे ही आध्यात्मिकता व विश्वशांति का अभिन्न संबंध है। जितने-जितने विश्व में आध्यात्मिक विचार फैलेंगे, उतनी-उतनी ही विश्व में शांति रहेगी। 'दूसरे के बच्चे अनपढ़ रहें और मेरे सुखी रहें, दूसरा भूखा मरे और मैं मौज उड़ाता रहूँ...' - ऐसे शोषण के विचार आध्यात्मिकता के विरुद्ध हैं। आध्यात्मिकता सिखाती है :

वैष्णवजन तो तेने रे कहिये,
जे पीड़ पराई जाणे रे...
अगर आराम चाहे तू,
दे आराम खलकत को।
सताकर गैर लोगों को,
मिलेगा कब अमन तुझको ?

जो दूसरों की गहराई में परमेश्वर, अल्लाह, गॉड छुपा है... जो भी शब्द कह दो, हर दिल की धड़कनें उसीकी सत्ता से चलती हैं। जिस सत्ता से मेरी आँख देखती है उसीकी सत्ता से आपकी, उनकी, सबकी आँख देखती है, फिर चाहे वे किसी मजहब, जाति के हों। जिस सत्ता से मेरा दिल धड़कता है, वही सत्ता सबके दिल में है। ऐसा सुमिरन करके अगर सबकी भलाई की भावना की जाय तो विश्वशांति अपने-आप आने लगेगी।

किसीका बुरा न सोचें, बुरा न चाहें। न्यायाधीश की कुर्सी पर बैठकर बंदी की भलाई की भावना से भरकर उसे कारावास भेजते हैं तो यह कर्म पुण्यमय कर्मयोग हो जायेगा। दबाव में, द्वेष में, लोभ में आकर कर्म करते हैं तो वह कर्म कर्मबंधन हो जायेगा।

आज आदमी व्यक्तिगत, अपने स्वार्थ की संकीर्णता में ऐसा हो गया कि अड़ोस-पड़ोस का, राज्य का, राष्ट्र का खयाल न रखकर 'मैं सुखी रहूँ बस।...' लेकिन जब पड़ोस में आग लगेगी तो मेरे घर में भी तो आग आयेगी ! पड़ोस में समस्या होगी तो मेरे पास भी समस्याएँ आयेंगी। तो सबके भले में हमारा भला है। हवा का प्रदूषण मिटाना तो बहुत अच्छा है, जरूरी है लेकिन उससे ज्यादा विचारों का प्रदूषण आध्यात्मिकता से मिटाना चाहिए। विचारों का प्रदूषण बहुत प्रभाव रखता है। हवा की अपनी स्वतः कोई विशेषता नहीं होती। वह जहाँ से गुजरती है, वहीं की दुर्गंध, सुगंध लेकर बिखेर देती है, ऐसे ही विचार का प्रभाव होता है। जैसे हमारे विचार हैं... हम अगर शोषण, घृणा, मोह, अशांति,

विश्व-अशांति को बदलने के लिए विश्व के मंगल की भावना करनी चाहिए।

सेवा अपने शरीर से शुरू होती है, दान अपनी जेब से शुरू होता है और भजन अपने मन से शुरू होता है, निश्चय अपनी मति से शुरू होता है। ऐसे ही सब लोग अपना-अपना कर्तव्य समझकर मानवता का जो ह्रास हो रहा है, उसको रोकने का प्रयास करें। यह अध्यात्मवाद के सहारे ही हो सकता है।

I stout, you stout, who will carry dirt out ? 'मैं भी रानी, तू भी रानी, कौन भरेगा घर का पानी ?' एक बोलता है : 'मैं बड़ा', दूसरा बोलता है : 'मैं बड़ा'... यह अहंकार की बदौलत है। बड़े-में-बड़ा वह सत्यस्वरूप ईश्वर है, परमात्मा है, गॉड है, अल्लाह है। उसके नाते आप अमानी रहें, दूसरे को मान दें।

अपने दुःख में रोनेवाले ! मुस्कराना सीख ले।
औरों के दुःख-दर्द में, तू काम आना सीख ले॥
आप खाने में मजा नहीं,
जो औरों को खिलाने में है।
जिंदगी है चार दिन की,
तू किसीके काम आना सीख ले॥

## अगर किसी व्यक्ति या विश्व को शांति चाहिए तो उसको तीन बातें जरूर जाननी चाहिए :

(१) मौत जरूर आयेगी - कभी भी और कहीं भी आ सकती है। इससे अनाप-शनाप के तनाव, शोषण और दूसरों की टाँग खींचकर बड़ा होने की जो धृष्टता है, वह मिट जायेगी। सबको एक साथ उन्नत होने में आनंद आयेगा। मौत आयेगी यह मानते हैं लेकिन जानते नहीं हैं। साँप काटता है तो जहर चढ़ता है और मर जाते हैं, यह जानते हैं तो जैसे ही साँप निकट आने लगता है, उसी वक्त छलाँग मारकर दूर हो जाते हैं। इसी ढंग से हम जानें कि मौत आयेगी जरूर, कभी भी कहीं भी आ सकती है। इससे हमारा मोह, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष सब क्षीण होने लगेंगे।

(२) २०-२५ साल का समय देकर हमने मकान, चीजें, जेवर आदि सारी दुनिया का जो कुछ एकत्र किया, वह सब-का-सब हम दे दें तो २५ महीने भी अपना आयुष्य नहीं बढ़ा सकते हैं। हमारा समय सबसे अधिक कीमती है। जो अधिक-से-अधिक कीमती है, उसे अधिक-से-अधिक कीमती आत्मा-परमात्मा के लिए भी कुछ लगाना चाहिए। इस बात को हर नर-नारी समझे तो बहुत मंगल हो जायेगा।

(३) जैसे धरती में हर किस्म के रस छुपे हैं, ऐसे ही मनुष्य के अंतःकरण में हर किस्म की योग्यताएँ छुपी हैं। योग्यताएँ छुपी हैं तो दोष भी छुपे हैं, ईर्ष्या-द्वेष, शुभ-अशुभ भी छुपा है तो हम अच्छा संग, सत्पुरुषों का सान्निध्य और अच्छे शास्त्रों का अवलोकन करके अपने शुभ को इतना बढ़ायें, इतना विकसित करें कि अशुभ पनपने न पाये।

## मेटत कठिन कुअंक भाल के।

अपने भाल के अथवा हृदय के जो कुअंक हैं, कुसंस्कार हैं, उनको विकसित न होने दें और सुसंस्कारों को इतना फैलायें कि हम तो खुश रहें, हमारे सम्पर्क में आनेवाले को भी सुख-शांति और आनंद की कुछ-न-कुछ तरंगें मिलें। ऐसा हम लोग अपने-अपने कर्तव्य के पालन से अगर लग जायें तो विश्वशांति तो सहज, सुलभ है।''

# संकल्पशक्ति से सब सम्भव है

- पूज्य बापूजी

संकल्प में बड़ी शक्ति होती है और अभी का संकल्प अभी भी फलित हो सकता है; दो दिन, दस दिन, सौ दिन या सौ साल के बाद भी फलित हो सकता है। संकल्पों की ही दुनिया है।

एक बार गुरु ने शिष्यों से पूछा : ''सबसे ज्यादा ठोस क्या चीज है ?''

एक शिष्य ने कहा : ''पत्थर।'' दूसरे ने कहा : ''लोहा।'' तीसरे ने और कुछ कहा।

गुरु ने कहा : ''सबसे ठोस, शक्तिशाली है 'संकल्प', जो पत्थरों को चूर कर दे, लोहे को पिघला दे और परिस्थितियों को बदल दे।''

तो ठोस में ठोस है संकल्प और उसका अधिष्ठान है सबसे ठोस 'आत्मा-परमात्मा'। परमात्मा सत्य-संकल्प है तो वहाँ ठहरकर आप परमात्मा की जागृत अवस्था में अनजाने में आ जाते हैं। प्रार्थना करते-करते शांत होते हैं तो पूर्ण अवस्था की कुछ घड़ी आती है, उस समय प्रार्थना फलती है, संकल्प फलता है।

एक बार सूरत में, मैं सुबह टहलने के लिए पैदल जा रहा था तो वहाँ से कोई मुल्लाजी स्कूटर से बड़ी फुर्ती से गुजरा । वह निकल तो गया लेकिन एक बार उसने मेरी तरफ देखा और फिर दौड़ाया स्कूटर । मैंने सोचा कि 'इसका कुछ तो भला होना चाहिए। एक बार भी दर्शन किया तो खाली क्यों जाय ?'

मैंने उसे आवाज तो नहीं लगायी पर अंदर से कहा कि 'ठहर जा, ठहर जा...' तो टायर पंक्चर हो गया। फिर वह पीछे देखता रहा। मैं तो पैदल घूमने चला गया।

फिर मैं वहाँ से वापस गुजरा तो उसने कहा : ''महाराज ! कहाँ जा रहे हो।'' इतने में मेरी गाड़ी आ गयी। मैंने गाड़ी से उसको 'समता साम्राज्य' व ब्रह्मचर्य की पुस्तक दी और प्रसादरूप में केले देकर कहा : ''बस, अब जा सकते हो।''

वह बोला : ''अच्छा, खुदा हाफिज !'' और मुझे देखता रह गया।

तात्पर्य है कि यदि तुम्हारे हृदय में शुद्धता है, अंतःकरण स्वच्छ है, प्रेम है तो तुम्हारे संकल्प के अनुसार घटनाएँ घटती हैं। जैसे शबरी के जीवन में प्रेम था, हृदय शुद्ध था तो रामजी ने आकर उसके बेर ही माँगे। रामजी को भूख लगी थी अथवा रामजी को बेर खाने का शौक था ? नहीं, शबरी का संकल्प रामजी के द्वारा क्रियान्वित हो रहा था। ऐसे ही श्रीकृष्ण के लिए तो कौरवों ने बड़ी व्यवस्था की थी भोजन-छाजन की, श्रीकृष्ण वहाँ नहीं गये और

विदुरजी की पत्नी - काकी के यहाँ गये। और वह काकी भी सचमुच भोली-भाली थी !

विदुरजी ने कहा : ''केले तैयार करके रखना।'' अब छिलके गाय को देने हैं और केले रखने हैं लेकिन वह पगली छिलके-छिलके रखती जाती है और केले-केले गाय को देती जाती है। गाय तो केले स्वाहा कर गयी। अब कृष्ण आये : ''काकी ! बहुत भूख लगी है।'' तो उसने छिलकों का थाल रख दिया। उसको पता ही नहीं कि मैं क्या रख रही हूँ ! और भगवान श्रीकृष्ण ने वे केले के छिलके खाये। 'श्रीकृष्ण आयेंगे, खायेंगे, खायेंगे...' इतनी तीव्रता थी और संकल्प था तो श्रीकृष्ण आये और उसके द्वारा भाव-भाव में अर्पण किये गये छिलके तक खाये।

संकल्पशक्ति क्या नहीं कर सकती ! इसलिए आप हमेशा ऊँचे संकल्प करो और उनको सिद्ध करने के लिए प्रबल पुरुषार्थ में लग जाओ। अपने संकल्प को ठंडा मत होने दो, अन्यथा दूसरों के संकल्प तुम्हारे मन पर हावी हो जायेंगे और कार्यसिद्धि का मार्ग रुँध जायेगा। तुम स्वयं सिद्धि का खजाना हो। सामर्थ्य की कुंजी तुम्हारे पास ही है। अपने मन को मजबूत बना लो तो तुम पूर्णरूपेण मजबूत हो। हिम्मत, दृढ़ संकल्प और प्रबल पुरुषार्थ से ऐसा कोई ध्येय नहीं है जो सिद्ध न हो सके। तुम्हारे संकल्प में अथाह सामर्थ्य है। जितना तुम्हारा संकल्प सात्त्विक होगा और जितनी तुम्हारी श्रद्धा अडोल होगी तथा जितनी तुम्हारी तीव्रता होगी, उतना वह फलित होगा।

## व्यर्थ के संकल्पों को कैसे दूर करें ?

व्यर्थ के संकल्प न करें। व्यर्थ के संकल्पों से बचने के लिए 'हरि ॐ...' के प्लुत गुंजन का भी प्रयोग किया जा सकता है। 'हरि ॐ...' के गुंजन में एक विलक्षण विशेषता है कि इससे फालतू संकल्प-विकल्पों की भीड़ कम हो जाती है। ध्यान के समय भी 'हरि ॐ...' का गुंजन करें फिर शांत हो जायें। मन इधर-उधर भागे तो फिर गुंजन करें। यह व्यर्थ संकल्पों को हटायेगा एवं महासंकल्प की पूर्ति में मददरूप होगा। व्यर्थ के चिंतन को व्यर्थ समझकर महत्त्व मत दो।

पवित्र स्थान में किया हुआ संकल्प जल्दी फलता है। जहाँ सत्संग होता हो, हरिचर्चा होती हो, हरिकीर्तन होता हो वहाँ अगर शुभ संकल्प किया जाय तो जल्दी सिद्ध होता है।

# वातायनासन

**लाभ :** (१) यह ब्रह्मचर्य-रक्षा में सहायक है। इससे काम-वासना शांत होती है व स्वप्नदोष नहीं होता।(२) मांसपेशियों का तनाव दूर होता है तथा गठिया, कमरदर्द एवं आँत उतरने की बीमारी (हर्निया) में लाभ होता है।

(३) शरीर हलका होता है। पाँव से कमर तक का भाग दृढ़, मजबूत व सुंदर बनता है। (४) जो व्यक्ति झुककर चलता हो, उसको यह अवश्य करना चाहिए।

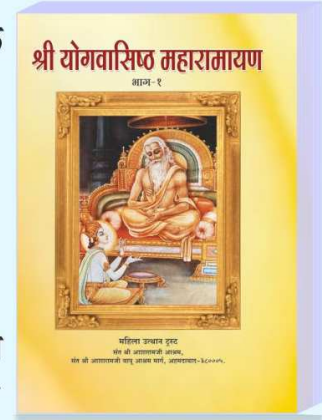
(५) घुटनों की संधियों को लचीला बनाता है, जिससे वातरोग में बहुत लाभ पहुँचता है। (६) गुर्दों (किडनी) की असामान्य क्रिया में सामान्यता लाते हुए बहुमूत्र-दोष का निवारण करता है। (७) प्रजनन-संस्थान के स्नायुओं एवं नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है। (८) अतिरिक्त मांसपेशियों को कम करता है।

**विधि :** कम्बल पर खड़े हो जायें। दायें पैर के टखने को बायीं जंघा से लगायें और दायें घुटने को धीरे-धीरे नीचे लाते हुए जमीन से लगायें। फिर दोनों हाथों को आपस में जोड़ लें। दृष्टि सामने रखकर कुछ देर स्थिर रहें फिर प्रथम अवस्था में आ जायें। इस क्रिया को दोनों पैरों से ३-४ बार दोहरा सकते हैं।

# जीवन्मुक्त की विशेषताएँ

(गतांक से आगे)

योगवासिष्ठ महारामायण में श्री वसिष्ठजी ने जीवन्मुक्त महापुरुष के कई लक्षण बताये हैं :

(३) यो जागर्ति सुषुप्तस्थो
यस्य जाग्रन्न विद्यते।
यस्य निर्वासनो बोधः
स जीवन्मुक्तः उच्यते ॥

जीवन्मुक्त महापुरुष की बाह्य इन्द्रियाँ अपने-अपने गोलकों में स्थित रहती हैं, उपरत नहीं रहतीं, इसलिए तो वह जाग्रत रहता है। परंतु वृत्तियों की अंतर्मुखता अथवा अभाव के कारण वह एक प्रकार की सुषुप्ति ही है। इसलिए इन्द्रियों से विषयों की उपलब्धि नहीं होती और जाग्रत के लक्षण भी पूर्णतः नहीं दिखते। इसीसे इस अवस्था को जाग्रत और सुषुप्ति - इन दोनों में से एक भी नहीं कहा जा सकता। यह तो बोध है, परंतु वासना-अनुगामी बोध नहीं है जैसा कि हमें स्वप्न और जाग्रत में होता है। कभी-कभी 'मैं ब्रह्मवित् हूँ'- इस प्रकार की वृत्ति का उठना ही यहाँ वासना शब्द से सूचित होता है। यह वासना जीवन्मुक्त में नहीं होती। जहाँ यह बुद्धि है कि 'मैंने अनंत चित्स्वरूप ब्रह्म को जान लिया है', वहाँ अपने में ज्ञान का कर्तृत्व आरोपित होता है और वह विशुद्ध ज्ञान नहीं कहलाता। जब कर्तृत्व, ज्ञातृत्व का अपवाद हो जाता है, (कर्ता-कर्म-क्रिया, द्रष्टा-दृश्य-दर्शन आदि) त्रिपुटीरहित केवल बोध-ही-बोध रहता है, तब उसे निर्वासनिक बोध कहते हैं। यह जीवन्मुक्त का स्वरूप है।

*******************************

(पृष्ठ २० से 'नारदजी के गुणों को धारण करने की इच्छा...' का शेष) कुछ किया तो कर्मयोग, नहीं तो ध्यानयोग, ज्ञानयोग। इन तीन योगों के सिवाय नारदजी सो जाते तो भी योगनिद्रा में।''

वह कुंजी मुझे भी मिल गयी है। मैं भी रात को योगनिद्रा में चला जाता हूँ और अपने साधकों को भी सिखाता हूँ कि 'ईश्वर में सोयें...' हमारे साधक भी योगनिद्रा में चले जायें।

नारदजी सबके प्रिय और परम प्रिय के भी परम प्रिय हैं। परम प्रिय सबका परमात्मा है।

नारदजी आत्मतत्त्व के ज्ञाता हैं। जैसे ब्रह्मा, विष्णु, महेश, देवी-देवता और सारी सृष्टियाँ बन-बन के बदल जाती हैं फिर भी जो ज्यों-का-त्यों है, उस तत्त्व को नारदजी 'मैं' रूप में जानते हैं। यह पराकाष्ठा है नारदजी के ज्ञान की, ब्रह्मज्ञानी हैं नारदजी।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : ''हे राजन् ! इस वर्णन को सुनकर उन दिव्य गुणों को धारण करने की इच्छा करनेवाला व्यक्ति भी जल्दी धर्मात्मा हो जाता है।'' नारदजी के सद्गुणों का भगवान श्रीकृष्ण जो वर्णन करते हैं, वह सुनकर हम भी उन देवर्षि के कुछ सद्गुण अपने में लायें तो भगवान भी प्रसन्न होंगे, अपना अंतरात्मा भी संतुष्ट रहेगा और आपके सम्पर्क में आनेवालों को भी लाभ होगा। (क्रमशः)

*******************************

# देशवासियों को क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल का संदेश

ब्रह्मचर्य की महिमा से अनभिज्ञ नवयुवकों की दुर्दशा पर दुःख व्यक्त करते हुए स्वतंत्रता-संग्राम के सुप्रसिद्ध क्रांतिकारी श्री रामप्रसाद बिस्मिलजी अपनी आत्मकथा में लिखते हैं : 'वर्तमान समय में इस देश की कुछ ऐसी दुर्दशा हो रही है कि जितने धनी तथा गणमान्य व्यक्ति हैं, उनमें ९९ प्रतिशत ऐसे हैं जो अपनी संतानरूपी अमूल्य धनराशि को अपने नौकर तथा नौकरानियों के हाथ सौंप देते हैं। उनकी जैसी इच्छा हो, वे उन्हें बनायें ! मध्यम श्रेणी के व्यक्ति भी अपने व्यवसाय तथा नौकरी इत्यादि में फँसे होने के कारण संतान की ओर अधिक ध्यान नहीं दे पाते। वे भी नौकर या नौकरानी रखते हैं और उन्हीं पर बाल-बच्चों का भार सौंप देते हैं। यदि कुछ भगवान की दया हो गयी और बच्चे नौकर-नौकरानियों के हाथ से बच गये तो मुहल्ले की गंदगी से (और टीवी सीरियलों, अश्लील चलचित्रों तथा इंटरनेट की गंदी वेबसाइटों से आज के जमाने में) बचना बड़ा कठिन है। रहे-सहे स्कूल में पहुँचकर (गलत आदतों में) पारंगत हो जाते हैं। कॉलेज में पहुँचते-पहुँचते आजकल के नवयुवकों के सोलहों संस्कार हो जाते हैं। कॉलेज में ये लोग समाचार-पत्रों में दिये औषधियों के विज्ञापन देख-देखकर दवाइयों को मँगा-मँगा के धन नष्ट करना आरम्भ करते हैं। अधिकांश की आँखें खराब हो जाती हैं। कुछ को शारीरिक दुर्बलता तथा कुछ को फैशन के विचार से चश्मा लगाने की बुरी आदत पड़ जाती है। विद्यार्थियों की ऐसी अजीब-अजीब बातें सुनने में आती हैं कि जिनका उल्लेख करने से भी ग्लानि होती है।

यदि कोई विद्यार्थी सच्चरित्र बनने का प्रयास भी करता है तो परिस्थितियाँ, जिनमें उसे निर्वाह करना पड़ता है, उसे सुधरने नहीं देतीं। वे विचारते हैं कि (हस्तमैथुन आदि कुकृत्यों से) थोड़ा-सा जीवन का मजा ले लें। यदि कुछ खराबी पैदा हो गयी तो दवाई खाकर या पौष्टिक पदार्थों का सेवन करके दूर कर लेंगे। परंतु यह उनकी बड़ी भारी भूल है। अंग्रेजी की कहावत है: 'ओनली फॉर वन्स एंड फॉरएवर।' तात्पर्य यह है कि यदि एक समय कोई बात पैदा हुई तो मानो सदा के लिए रास्ता खुल गया। फिर दवाइयाँ कोई लाभ नहीं पहुँचातीं।

अतः सबसे आवश्यक बात चरित्र सुधारना ही होती है। विद्यार्थियों तथा उनके अध्यापकों को उचित है कि वे देश की दुर्दशा पर दया करके अपने चरित्र को सुधारने का प्रयत्न करें। सार में ब्रह्मचर्य ही सभी शक्तियों का मूल है। बिना ब्रह्मचर्य-व्रत पालन किये मनुष्य-जीवन नितांत शुष्क तथा निस्तेज व खोखला प्रतीत होता है। संसार में जितने महान व्यक्ति हैं, उनमें से अधिकतर ब्रह्मचर्य-व्रत के प्रताप से बड़े बने और आज सैकड़ों-हजारों वर्ष बाद भी उनका यशोगान करके मनुष्य अपने-आपको कृतार्थ करते हैं। ब्रह्मचर्य की महिमा यदि जाननी हो तो परशुरामजी, श्रीरामजी, लक्ष्मणजी, श्रीकृष्ण, भीष्म पितामह, स्वामी दयानंद सरस्वती तथा स्वामी राममूर्ति की जीवनियों का अध्ययन करो।' (क्रमशः)

*******************************

# नारदजी के गुणों को धारण करने की इच्छा देती है जीवन जीने की सही शिक्षा

- पूज्य बापूजी

## (देवर्षि नारद जयंती : ५ मई)

(अंक २५७ से आगे)

भगवान श्रीकृष्ण राजा उग्रसेन को नारदजी का चरित्र बताते हुए कहते हैं : ''नारदजी सत्यवादी हैं और अध्यात्म-तेज से सम्पन्न भी हैं। उनके आते ही जो होना चाहिए हो जाता है, लोग उठ के खड़े हो जाते हैं। अध्यात्म-तेज सम्पन्न सत्पुरुषों की प्राणशक्ति और मनःशक्ति तेजवान होती है। तेजस्वी पुरुष आयें तब भी जो लोग बैठे रहते हैं वे दब्बू रह जाते हैं और जो उठ जाते हैं वे लोग महापुरुषों की प्राणशक्ति व मनःशक्ति के साथ एकाकार होते हैं। तो नारदजी के प्रवेश करते ही सभा के लोगों का बल, तेज और सत्त्वगुण उभरने लगता है। यह कैसा महापुरुषों का तेज है !''

नारदजी का यश लोग हृदयपूर्वक मानते व गाते हैं, ऐसा नहीं कि कोई चालबाजी, चाटुकारी से। यशस्वी होने के सद्गुणों से वे चिर यशस्वी हैं। अभी भी देवर्षि नारदजी जहाँ भी हों, उनके चरणों में आपका-हमारा प्रणाम है, नमस्कार है।

मैंने नारदजी को रू-बरू नहीं देखा लेकिन मेरा हृदय नारदजी के लिए बहुत-बहुत आदर से भरा है, आपका भी। तेजस्वी, यशस्वी, बुद्धिमान और आत्मज्ञान से सम्पन्न हैं नारदजी और विनय का सद्गुण तो नारदजी को देखते ही दूसरों में आ जाता है, ऐसे विनयी हैं।

नारदजी पूर्वकाल में तो दासीपुत्र थे लेकिन बाद में उत्तम कुल - ब्रह्माजी के घर प्रकट हुए। तपस्या में नारदजी अद्भुत हैं। सबसे बड़े जो दुर्गुण हैं - ईर्ष्या, वासना, कृपणता, क्रोध, लोभ, शठता- ये सारे बड़े-बड़े दुर्गुण भी नारदजी के आगे घुटने टेक के चले गये, उनके स्वभाव में नहीं रहे।

शास्त्र की बातों में उनकी अस्वीकारदृष्टि, दोषदृष्टि नहीं है। अपनी मति से शास्त्र का अर्थ लगानेवाली दृष्टि नहीं। शास्त्र का अर्थ उनके चित्त में प्रकट होता है अथवा तो प्रश्न करके समाधान पा लेते हैं। नारदजी दोषी को क्षमादान देते हैं और प्रमाद कभी नहीं करते।

नारदजी की बुद्धि स्थिर रहती है। अस्थिर-बुद्धि तो कई लोग मिलते हैं लेकिन नारदजी की बुद्धि उसी तत्त्व में, उन्हीं दिव्य गुणों में स्थिर रहती है और मन आसक्तिरहित है।

कार्यकुशलता होने पर भी 'मैं कार्यकुशल हूँ' इस प्रकार का अहंकार नारदजी को छू नहीं सकता। नारदजी शरीर, मन और बुद्धि से पवित्र हैं और उनका उद्देश्य परम पवित्र, पराकाष्ठा का होता है।

श्रीकृष्ण कहते हैं : ''हे उग्रसेन ! नारदजी के गुणों का वर्णन करते-करते मेरा चित्त प्रसन्न हो रहा है। तुम भी शांत हो रहे हो और उनके प्रति सद्भाव से भरे जा रहे हो।''

नारदजी कार्यकुशल हैं, पवित्र हैं और निरोग रहने की कला नारदजी ऐसी जानते हैं कि स्वयं निरोग रहते हैं एवं औरों को भी निरोगता का दान कर देते।

भगवान कहते हैं : ''उग्रसेन ! नारदजी ध्यान-समाधि से कभी ऊबे नहीं, कभी तृप्ति का अनुभव नहीं किया, और... और... और...। जागे तो ज्ञान-समाधि और बैठे तो ध्यान-समाधि। (शेष पृष्ठ १८ पर)

# सीताजी के दिव्य गुण

- पूज्य बापूजी

(श्री सीता नवमी : २७ अप्रैल)

## सीताजी का मधुमय स्वभाव

राजा दशरथ के पास जनकजी का दूत पत्र लेकर आया । जनकजी ने पत्र लिखा था कि 'अयोध्या के निर्भीक, वीर, रघुकुल-शिरोमणि राजा दशरथजी को प्रणाम ! आपके सुपुत्र श्रीरामजी ने शिवजी का धनुष तोड़ा है, शर्त पूरी की है और सीताजी ने उनको जयमाला पहना दी है । अब आप कृपा करके हमारा-आपका संबंध स्वीकार करना और बारात आदि की व्यवस्था और तिथि जैसे आपकी आज्ञा होगी उस अनुसार तय करेंगे । आपके चरणों में दास जनक का प्रणाम !'

अनुचर ने चिट्ठी दी तो दशरथजी गद्गद हो गये, उनकी आँखें गीली हो गयीं कि ''जब राक्षस यज्ञ में विघ्न डालते थे तो उनको भगाने के लिए विश्वामित्रजी श्रीराम-लक्ष्मण को ले गये थे, तब से कोई समाचार नहीं आ रहा था । जनक के अनुचर ! तुमने यह पत्र देकर आज मेरा दिन बहुत प्रसन्नता का कर दिया है । तू कह दे, मैं तुझे क्या दूँ वत्स ? मैंने सीतादेवी के बारे में सुन रखा था कि उसके गुण, रूप, लावण्य बेजोड़ हैं और उसकी सूझबूझ भी सत्शास्त्रों की खबर देनेवाली है । ऐसी सीता हमारे घर आयेगी । मैं कितना भाग्यशाली हूँ ! सीते ! बेटी ! मेरी वाणी आगे नहीं जाती, तुमने तो हमारा जीवन धन्य कर दिया ! जनकजी को भी प्रणाम !'' नवरत्नों का हार था गले में, वह उतारकर अनुचर को देते हैं।

अनुचर बोलता है : ''महाराज ! मैं नहीं ले सकता हूँ।''

''क्यों ? मैं खुशी से देता हूँ। तुम तो सेवक हो। भेंट लेना तुम्हारा अधिकार है।''

सेवक की आँखें भर आयीं, बोला : ''नहीं महाराज ! मैं कन्या पक्ष का हूँ। सीताजी हमें नौकर की नाईं नहीं रखती हैं। बड़ी उम्र का हूँ तो हमें पिता-सा मान देती हैं। सभी नौकरों को, दासियों को अपनी आत्मा की नाईं रखती हैं। ऐसी सीताजी मुझे पिताजी बोलती हैं तो वे मेरी पुत्री हो गयीं। मैं पुत्री के द्वार का पानी भी नहीं पिऊँगा तो यह नवरत्नों का हार कैसे लूँगा ! क्षमा करें। अवज्ञा नहीं है, प्रार्थना है महाराज !''

अयोध्या देखती रह गयी । क्या भारतीय संस्कृति है ! क्या तुम्हारी सीताजी का प्रेम मिला है उस सेवक को ! क्या सीताजी की उदारता !

सीताजी प्रातःकाल उठतीं तो 'मैं अंतर्यामी राम से उठी ।' रात्रि को शयन करतीं तो 'मैं यह शरीर, मन, बुद्धि, अहंकार नहीं हूँ। मैं तो साक्षात् ब्रह्मविद्या हूँ उस ब्रह्म-परमात्मा की। ॐ ॐ ॐ...' मन-ही-मन अंतरात्मा राम का चिंतन करती थीं।

रामहि केवल प्रेमु पिआरा ।
जानि लेउ जो जाननिहारा ।।

## मधुरभाषिणी सीताजी

सीताजी रामजी को प्रेमस्वरूप, ब्रह्मस्वरूप जानती थीं । सीताजी राम के चिंतन से राममय हो गयीं । रामजी साक्षात् धर्म के विग्रह माने जाते हैं। जैसा रामजी का व्यवहार है, वैसा ही रामजी का चिंतन

करनेवाली ये रमा राममय व्यवहार करती थीं । सारगर्भित बोलतीं, दूसरों को मान देनेवाला बोलतीं और आप अमानी रहती थीं । रामजी दर्शन-शास्त्र सुनाते थे और सामनेवाले की वार्ता तब तक सुनते थे जब तक वह किसीकी निंदा, चुगली अथवा द्वेषवाली वाणी नहीं बोलता । अगर बोलता तो रामजी प्रेम से उसकी वाणी को मोड़ देते थे । कुछ लोग बोलते हैं कि 'रामजी ने सीताजी को घर से निकाल दिया ।' नहीं-नहीं । सीताजी के विलक्षण लक्षण दिखाने के लिए रामजी ने लीला की । सीताजी कभी रामजी के लिए उन्नीस-बीस नहीं सोचतीं, कितनी सहनशीलता है ! कितनी सारग्राहिता है ! सीताजी में ये दिव्य गुण हैं ।

## सुखद और दुःखद अवस्था में सदाचारिणी-ब्रह्मस्वरूपिणी

सीताजी मानसिक जप करके शांतमना होती थीं, प्रतिकूलता को विकास का मूल और अनुकूलता को सच्चिदानंद की प्रसादी मानती थीं । सीताजी अनुकूलता और प्रतिकूलता की भोक्ता नहीं थीं । माताओ-बहनो ! तुम भी ऐसी बनो । जो अनुकूलता के भोक्ता बनते हैं वे भोगी, विकारी हो जाते हैं । जो प्रतिकूलता के भोक्ता बनते हैं वे दुःखी हो जाते हैं। प्रतिकूलता आयी है तो विकास के लिए आयी है, संयम के लिए आयी है, भगवत्स्मृति के लिए आयी है और अनुकूलता आयी है तो उदारता के लिए आयी है, परमात्म-माधुर्य के लिए आयी है और दूसरों में परमात्मा का सुख व ज्ञान बढ़ाने के लिए आयी है । दुःख का भोगी तभी तक दुःखी रहता है जब तक संसार के सुखों से दुःख को दबाना चाहता है । दुःख का उपयोग करना चाहिए । सीताजी ने प्रत्यक्ष करके दिखाया । सुख व दुःख का सदुपयोग करके सीताजी सुखद और दुःखद अवस्था में ब्रह्मस्वरूपिणी बन गयीं ।

रावण जब सीताजी को रिझाने-समझाने आता है तो सीताजी तिनका रख देती हैं । फिर महीनोंभर सीताजी रहीं, रावण तिनके की रेखा से आगे नहीं आया । त्रिजटा को सेवा में रखा और त्रिजटा थी तो रावण की दासी, खास विश्वसनीय लेकिन सीता मैया के व्यवहार से वह सीताजी की सेविका हो गयी। उनमें ऐसी व्यवहारपटुता थी । सीताजी में ऐसे विलक्षण लक्षण हैं कि जब हनुमानजी अँगूठी लेकर आये, अँगूठी तो देखी लेकिन एकाएक हनुमानजी की बातों में नहीं आयीं । हनुमानजी ने विस्तार से वर्णन किया, फिर बड़ा रूप करके दिखाया तब कहीं उनकी बातों को गौर से सुना और माना ।

हनुमानजी कहते हैं : ''माँ ! तुम मेरी पीठ पर बैठो, मैं अभी-अभी श्रीरामजी के पास आपको पहुँचा दूँगा । रावण को पता ही नहीं चलेगा ।''

ब्रह्मचारिणी सीताजी कहती हैं : ''देखो पुत्र! स्त्री को परपुरुष का स्पर्श नहीं करना चाहिए । रावण मुझे लाया तब मेरी विवशता थी लेकिन अब मैं जानबूझकर तुम्हारा स्पर्श कैसे कर सकती हूँ ? श्रीरामजी आयेंगे और मैं उन्हींके साथ जाऊँगी ।''

क्या सीता मैया की सूझबूझ है ! शुरू-शुरू में राक्षस-राक्षसियाँ रावण के कहने से सीताजी को डराने आते थे लेकिन सीताजी डरती नहीं थीं । अंदर से हँसती थीं कि 'ये सब माया के खिलौने हैं, आत्मा अमर है । ये सब मन के डरावने खेल हैं । मैं क्यों डरूँ ?' लुभाने के लिए आते थे तो सीताजी लुभती नहीं थीं । (क्रमशः)

### अमृतबिंदु - पूज्य बापूजी

* जो प्रतिदिन एक-दो घंटे मौन रहता है और स्वस्तिक, ॐ, तुलसी या आकाश को १०-१५ मिनट एकटक देखता है, त्राटक करता है, उसका मनोबल एवं संकल्पबल अवश्य बढ़ता है ।

* हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जाने पर भी जो संयम, सदाचार, ध्यान, भगवान की भक्ति व सेवा का रास्ता नहीं छोड़ता, वह संसार में बाजी मार लेता है । वह धनभागी है, उसके माँ-बाप धन्य हैं !

# धरा की अनमोल धरोहर 'गाय' को बचायें !

भारत आजीविका की दृष्टि से कृषि-प्रधान एवं जीवनशैली की दृष्टि से अध्यात्म-प्रधान देश है। देशी गाय कृषि एवं अध्यात्म दोनों ही दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। गौ देश के अर्थतंत्र की रीढ़ है। गोमांस निर्यात करने से जो आय होती है, उससे अधिक आय गाय के मूत्र, गोबर, दूध, घी आदि से प्राप्त की जा सकती है। अन्य दवाइयों की अपेक्षा इन गौरसों से बननेवाली दवाइयों को 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने अधिक प्रभावशाली बताया है। अगर कोई गाय दूध नहीं देती तो भी उसके मूत्र व गोबर के द्वारा ही अच्छी-खासी आय की जा सकती है। पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में देश के कई राज्यों में गौशालाएँ चलायी जा रही हैं, जिनमें से कइयों में कत्लखाने ले जायी जा रही हजारों गायों की रक्षा करके उनका पालन-पोषण किया जा रहा है। इन गौशालाओं में कई गरीब गौपालक परिवारों को रोजी-रोटी भी मिलती है। स्वास्थ्यवर्धक तथा मन-मति को सात्त्विक बनानेवाले गौ-उत्पाद अल्प मूल्य में सुलभ होने से समाज भी लाभान्वित हो रहा है।

महाराष्ट्र के बाद हरियाणा गोवध व गोमांस की बिक्री पर पूर्ण प्रतिबंध लगानेवाला देश में दूसरा राज्य बन गया है। हरियाणा में गोवध पर अधिकतम दस वर्ष की कैद होगी और तीस हजार से एक लाख रुपये तक के जुर्माने का प्रावधान है। जुर्माना न भरने पर एक वर्ष का और कारावास भुगतना होगा। नये कानून के तहत प्रदेश में हर तरह के गोमांस की बिक्री प्रतिबंधित रहेगी। गो तस्करी करते अगर कोई वाहन पकड़ा गया तो उसे जब्त करने के बाद नीलाम किया जायेगा। अन्य राज्य सरकारों व केन्द्र सरकार को भी ऐसे राष्ट्र-हितकारी कदम उठाने चाहिए व समाज तक गौ की महत्ता पहुँचाने के लिए विशेष जागृति अभियान चलाया जाना चाहिए।

आज विज्ञान भी देशी गाय से होनेवाले लाभों को देखकर आश्चर्यचकित है पर विज्ञान ने जितना जाना है, गाय में उससे कई गुना अधिक लाभ हैं। अनादिकाल से हमारे शास्त्रों व संत-महापुरुषों ने देशी गाय की महिमा बतायी है तथा आध्यात्मिक व जागतिक लाभ के साथ सुखी जीवन जीने के लिए गौरक्षा को परम कर्तव्य बताया है। प्रस्तुत हैं गौरक्षा के संबंध में कुछ महापुरुषों व विद्वानों के अनमोल वचन :

* ''देशी गाय का दूध स्वास्थ्य का रक्षक और पोषक है। गाय की रक्षा में स्वास्थ्य, मानवता और संस्कृति की रक्षा है।'' - पूज्य संत श्री आशारामजी बापू
* ''गोवंश धर्म, संस्कृति व स्वाभिमान का प्रतीक रहा है।'' - स्वामी दयानंद सरस्वती

(शेष पृष्ठ २४)

# इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

**२१ अप्रैल :** अक्षय तृतीया (पूरा दिन शुभ मुहूर्त, सर्व कार्य सिद्ध करनेवाली तिथि), त्रेता युगादि तिथि (प्रातः पुण्यस्नान, अन्न-जल दान, जप, तप, हवन आदि शुभ कर्मों का अक्षय फल), मंगलवारी चतुर्थी (शाम ५-०६ से २२ अप्रैल सूर्योदय तक)

**२६ अप्रैल :** रविपुष्यामृत योग (सूर्योदय से दोपहर ३-५५ तक)

**२९ अप्रैल :** मोहिनी एकादशी (अनेक जन्मों के किये हुए मेरु पर्वत जैसे महापापों एवं सब प्रकार के दुःखों का नाशक व्रत)

**१ से ४ मई :** वैशाख मास की त्रयोदशी से पूर्णिमा तक के प्रातः पुण्यस्नान से सम्पूर्ण मास-स्नान का फल व गीता-पाठ से अश्वमेध यज्ञ का फल।

**१० मई :** रविवारी सप्तमी (सुबह ६-४६ से ११ मई प्रातः ५-०४ तक)

**१४ मई :** अपरा एकादशी (बहुत पुण्य प्रदान करनेवाला और बड़े-बड़े पातकों का नाशक व्रत। माहात्म्य पढ़ने और सुनने मात्र से सहस्र गोदान का फल।)

**१५ मई :** विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से सुबह १०-३८ तक) (जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल लाख गुना। - पद्म पुराण)

**१८ मई :** सोमवती अमावस्या (सूर्योदय से सुबह ९-४५ तक) (तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है। पीपल वृक्ष को प्रणाम करने से मौन होकर स्नान और एक हजार गौओं का दान करने के समान फल।)

******************************

(पृष्ठ २३ का शेष)

✻ ''यही आस पूरन करो तुम हमारी, मिटे कष्ट गौअन, छुटै खेद भारी।''

**- गुरु गोविंदसिंहजी**

✻ ''गोवंश की रक्षा में देश की रक्षा समायी हुई है। भारतीय संविधान में पहली धारा 'सम्पूर्ण गोवंश हत्या निषेध' की होनी चाहिए।''

**- पं. मदनमोहन मालवीय**

✻ ''जब तक गाय को बचाने का उपाय ढूँढ़ नहीं निकालते, तब तक स्वराज्य अर्थहीन कहा जायेगा। गोवंश की रक्षा ईश्वर की सारी मूक सृष्टि की रक्षा करना है। भारत की सुख-समृद्धि गौ के साथ जुड़ी हुई है।''

**- महात्मा गांधी**

✻ ''गौ-रक्षा करना यह इस देश के प्रत्येक नर-नारी का एक महान कर्तव्य है।''

**- पंजाब केसरी लाला लाजपतराय**

✻ ''गौहत्या मातृहत्या है। संविधान में आवश्यक संशोधन किया जाय, सम्पूर्ण गोवंश हत्या-बंदी का केन्द्रीय कानून बने। इसके लिए सत्याग्रह करना पड़े तो सत्याग्रह करो।''

**- आचार्य विनोबा भावे**

राष्ट्र की उन्नति चाहनेवाला हर व्यक्ति गौ-उत्पादों (गाय का दूध, घी, दही, मक्खन, छाछ आदि) का उपयोग करे तथा गोमांस, चमड़ा आदि से बनी वस्तुओं का बहिष्कार करे। गोग्रास देना शुरू करे। इस प्रकार धरा की इस अनमोल धरोहर को विनष्ट होने से बचाने में हमें भी अवश्य सहयोगी बनना चाहिए।

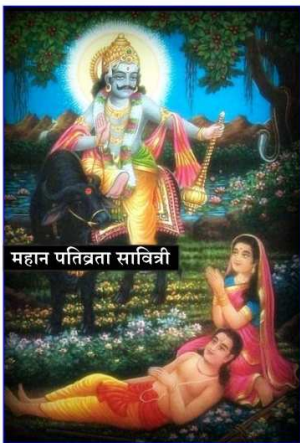
# अखंड सौभाग्य देनेवाला वटसावित्री व्रत

**(१७ मई)**

वटसावित्री पर्व नारी-सशक्तीकरण का पर्व है, जो नारी को अपने सामर्थ्य की याद दिलाता है। यह आत्मविश्वास व दृढ़ता को बनाये रखने की प्रेरणा देता है, साथ ही ऊँचा दार्शनिक सिद्धांत प्रतिपादित करता है कि हमें अपने मूल आत्म-तत्त्व की ओर, आत्म-सामर्थ्य की ओर लौटना चाहिए।

## वटवृक्ष की महत्ता

भारत के महान वैज्ञानिक श्री जगदीशचन्द्र बसु ने 'क्रेस्कोग्राफ' संयंत्र की खोज कर यह सिद्ध कर दिखाया कि वृक्षों में भी हमारी तरह चैतन्य सत्ता का वास होता है। इस खोज से भारतीय संस्कृति की 'वृक्षोपासना' के आगे सारा विश्व नतमस्तक हो गया।

वटवृक्ष विशाल एवं अचल होता है। हमारे अनेक ऋषि-मुनियों ने इसकी छाया में बैठकर दीर्घकाल तक तपस्याएँ की हैं। यह मन में स्थिरता लाने में मदद करता है एवं संकल्प को अडिग बना देता है। इस व्रत की नींव रखने के पीछे ऋषियों का यह उद्देश्य प्रतीत होता है कि अचल सौभाग्य एवं पति की दीर्घायु चाहनेवाली महिलाओं को वटवृक्ष की पूजा-उपासना के द्वारा उसकी इसी विशेषता का लाभ मिले और पर्यावरण सुरक्षा भी हो जाय। हमारे शास्त्रों के अनुसार वटवृक्ष के दर्शन, स्पर्श, परिक्रमा तथा सेवा से पाप दूर होते हैं तथा दुःख, समस्याएँ एवं रोग नष्ट होते हैं। 'भावप्रकाश निघंटु' ग्रंथ में वटवृक्ष को शीतलता-प्रदायक, सभी रोगों को दूर करनेवाला तथा विष-दोष निवारक बताया गया है।

महान पतिव्रता सावित्री

महान पतिव्रता सावित्री के दृढ़ संकल्प व ज्ञानसम्पन्न प्रश्नोत्तर की वजह से यमराज ने विवश होकर वटवृक्ष के नीचे ही उनके पति सत्यवान को जीवनदान दिया था। इसीलिए इस दिन विवाहित महिलाएँ अपने सुहाग की रक्षा, पति की दीर्घायु और आत्मोन्नति हेतु वटवृक्ष की १०८ परिक्रमा करते हुए कच्चा सूत लपेटकर संकल्प करती हैं। साथ में अपने पुत्रों की दीर्घ आयु और उत्तम स्वास्थ्य के लिए भी संकल्प किया जाता है। वटवृक्ष की व्याख्या इस प्रकार की गयी है :

**वटानि वेष्टयति मूलेन वृक्षांतरमिति वटे।**

'जो वृक्ष स्वयं को अपनी ही जड़ों से घेर ले, उसे वट कहते हैं।'

वटवृक्ष हमें इस परम हितकारी चिंतनधारा की ओर ले जाता है कि किसी भी परिस्थिति में हमें अपने मूल की ओर लौटना चाहिए और अपना संकल्पबल, आत्म-सामर्थ्य जगाना चाहिए। इसीसे हम मौलिक रह सकते हैं। मूलतः हम सभी एक ही परमात्मा के अभिन्न अंग हैं। हमें अपनी मूल प्रवृत्तियों को, दैवी गुणों को महत्त्व देना चाहिए। यही सुखी जीवन का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। वटसावित्री पर्व पर सावित्री की तरह स्वयं को दृढ़प्रतिज्ञ बनायें।

लुई पाश्चर
विश्वप्रसिद्ध विज्ञानी

# सफलता के लिए आध्यात्मिकता जरूरी

यूरोप में विश्वविद्यालय का एक छात्र रेलगाड़ी में यात्रा कर रहा था । पास में बैठे एक बुजुर्ग व्यक्ति को माला से भगवत्स्मरण करते देख उसने कहा: ''महाशय ! इन पुराने रीति-रिवाजों को आप भी मानते हैं ?''

बुजुर्ग : ''हाँ, मानता हूँ। क्या तुम नहीं मानते?''

छात्र हँसा और अभिमानपूर्वक बोला : ''मुझे इन वाहियात बातों पर बिल्कुल विश्वास नहीं । फेंक दो आप गोमुखी और माला को तथा इस विषय में विज्ञान क्या कहता है समझो ।''

''विज्ञान ! मैं विज्ञान को नहीं समझता । शायद आप समझा सको मुझे ।'' आँखों में आँसू भरकर दीनतापूर्वक उस बुजुर्ग ने कहा ।

''आप मुझे अपना पता दे दें। मैं इस विषय से संबंधित कुछ वैज्ञानिक साहित्य भेज दूँगा।''

बुजुर्ग ने अपना परिचय-पत्र निकालकर उस छात्र को दिया । छात्र ने परिचय-पत्र को सरसरी नजर से देख अपना सिर शर्म से झुका लिया । उस पर लिखा था - 'लुई पाश्चर, डायरेक्टर, वैज्ञानिक अनुसंधान, पेरिस' ।

लुई पाश्चर फ्रांस के विश्वप्रसिद्ध सूक्ष्मजीव विज्ञानी तथा रसायनज्ञ थे । विश्वभर में बड़े पैमाने पर उपयोग में लायी जानेवाली 'पाश्चराइजेशन' की विधि इन्होंने ही खोजी थी । साथ ही इन्होंने कई लाइलाज रोगों से बचानेवाले टीकों (वैक्सीन्स) की भी खोज की थी ।

नोबल पुरस्कार विजेता आइंस्टीन ने भी भारत के ऋषियों द्वारा बतायी गयी साधना-पद्धति को अपनाकर विज्ञान के क्षेत्र में कई अनुसंधान किये । २००७ में 'नोबल शांति पुरस्कार' जीतनेवाली खझउउ टीम के सदस्य व कई पुरस्कारों से सम्मानित अमित गर्ग, जो भारतीय प्रबंध संस्थान, अहमदाबाद (खखचअ) में प्रोफेसर हैं, वे कहते हैं : ''गुरुमंत्र के नियमित जप से मुझे आध्यात्मिक और सांसारिक हर क्षेत्र में अच्छी सफलता मिली । पूज्य गुरुदेव संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग से मुझे अपने मैनेजमेंट विषय तथा शोध के बारे में अंतर्दृष्टि और महत्त्वपूर्ण संकेत मिलते हैं, जिनका समुचित उपयोग मैं सफलतापूर्वक अपनी कक्षा में तथा अनुसंधान के कार्यों में करता हूँ ।''

२०१४ में इंडियन केमिकल्स सोसायटी की तरफ से युवा वैज्ञानिक पुरस्कार पानेवाले पूज्य बापूजी से दीक्षित अरविंद कुमार साहू कहते हैं :

''मंत्रजप से मेरी स्मरणशक्ति और बौद्धिक क्षमता में अद्भुत विकास हुआ । पूज्य गुरुदेव ने एक सत्संग-कार्यक्रम में मुझे वैज्ञानिक बनने का आशीर्वाद दिया । गुरुदेव के सान्निध्य में आने व सेवा करने से मेरे जीवन

# अवतरण दिवस का वंदन है

**पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में भाव-पुष्प अर्पण**

अवतरण दिवस पर वंदन है,
प्यारे गुरु का अभिनंदन है ॥ (टेक)
शुभ मुहूर्त मध्याह्नकाल में,
आये माँ महँगीबा के आँगने।
साकार ब्रह्म अवतरित हुए,
वसुधा का भार हरण करने।
पुलकित हो गयी धरा हमारी,
हँसता यह नील गगन है ॥ अवतरण दिवस...
जीवमात्र-कल्याण के हेतु,
बापू ने अवतार लिया।
निराकार प्रभु विश्वरूप ने,
रूप मधुर साकार लिया।
धन्य हो रहा जीवन हमारा,
जन-जन आनंद मगन है ॥ अवतरण दिवस...
बापू बनकर प्रभु परमात्मा,
लीला करते कितनी प्यारी।
पाकर पावन हो गयी तुम्हें,
ये भारत की धरती न्यारी।
बापू की लीला मनभावन,
गाथा जन मन रंजन है ॥ अवतरण दिवस...
साँईं का रूप मधुर अनुपम,
मधुमय है दिव्य अमिय बानी।
तापित-शापित हम जीवों पर,
बरसाते सुधा नजरें नूरानी।
गुरुवर की एक मृदुल चितवन,
आहा ! भवभय भंजन है ॥ अवतरण दिवस...
विषभूमि बनी विश्वधरा पर,
अमृत फुहार मेरे गुरुवर।
जलते हुए अगणित जीवों का,
करते हुए संताप-हरण।
शत वर्ष अभी गुरु और रहें,
कर जोड़ यही वंदन है ॥ अवतरण दिवस...

- प्रियंका यादव, अहमदाबाद

में सद्‌गुणों एवं ज्ञान का खूब-खूब विकास हुआ है।''

'नेशनल रिसर्च डेवलपमेंट कॉरपोरेशन' के राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित युवा वैज्ञानिक एवं वैश्विक स्तर पर ख्यातिप्राप्त फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. राहुल कत्याल कहते हैं : ''पूज्य बापूजी से प्राप्त सारस्वत्य मंत्रदीक्षा प्रतिभा-विकास की कुंजी है।''

कनाडा के 'नासा' वैज्ञानिक नोर्म बर्नेस व ईरान के विख्यात फिजीशियन श्री बबाक अग्रानी भी पूज्य बापूजी के सान्निध्य में आध्यात्मिक अनुभूतियाँ पाकर गद्‌गद हो उठे थे।

भौतिक सुख-सुविधाओं की उपलब्धि से सच्चा सुख, शांति नहीं मिल सकती है। आध्यात्मिक उन्नति से ही व्यक्तिगत जीवन का सम्पूर्ण विकास हो सकता है। सर्वांगीण उन्नति के लिए सत्संग, सद्भाव, संयम-सदाचार, सच्चाई आदि सद्‌गुणों की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता सभी सफलताओं की जननी है। आध्यात्मिक पथ पर

चलने से सफलता के लिए आवश्यक सभी गुण, जैसे - ईमानदारी, एकाग्रता, अनासक्ति, उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि सहज में मानव के स्वभाव में आ जाते हैं। जिन्होंने भी स्थायी सफलताएँ पायी हैं, उसका कारण उनके द्वारा आध्यात्मिकता में की गयी गहन यात्रा ही है।

# वासना मिटाओ, आत्मज्ञान पाओ

'योगवासिष्ठ महारामायण' में वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! जितने दान और तीर्थादिक साधन हैं उनसे आत्मपद की प्राप्ति नहीं होती ।''

पूज्य बापूजी : ''दान से धन शुद्ध होगा, तीर्थों से चित्त की शुद्धि होगी परंतु आत्मशांति, आत्मानंद सद्गुरु के दर्शन-सत्संग से होगा । इसलिए बोलते हैं :

तीरथ नहाये एक फल, संत मिले फल चार ।
सद्गुरु मिले अनंत फल, कहत कबीर विचार ।।

पढ़-लिखकर भाषण करना अथवा पुजवाना अलग बात है और परमात्मा को पाकर परमात्मा का रस बाँटना यह श्रीराम जैसे, श्रीकृष्ण जैसे, कबीरजी, नानकजी, साँईं श्री लीलाशाहजी बापू जैसे महापुरुषों का स्वभाव है।

जो अपने गुरु के नियंत्रण में नहीं रहता, उसका मन परमानंद को नहीं पायेगा। ऐसा नहीं कि गुरुजी के सामने कोई बैठे रहना है । गुरुजी नैनीताल में हैं या चाहे कहीं भी सत्संग कर रहे हैं लेकिन गुरुजी के नियंत्रण में अपने को रखकर हम सात साल रहे। कभी कहीं जाते तो गुरुजी की अनुमति लेकर जाते। चौरासी लाख जन्मों की मन की, इन्द्रियों की वासना से जीव भटकता रहता है, इसलिए गुरु की जरूरत पड़ी। गुरु एक ऐसा सहारा मिल गया कि अब कहीं भी जाओ तो गुरुजी की अनुमति लेंगे । तो अनुमति लेना ठीक है कि नहीं? जैसा मन में आये वैसा करने लगे तो एक जन्म में क्या, दस जन्म में भी उद्धार होनेवाला नहीं है।

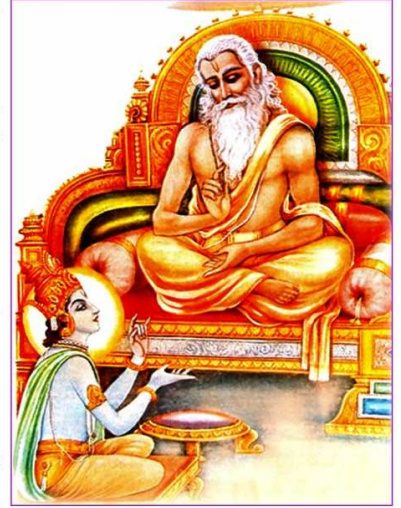
गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम् ।

गुरुओं का सान्निध्य और गुरु की आज्ञा का पालन हमें गुरु बना देता है । गुरु वे हैं जो लघु को गुरु बना दें, विषय-विकारों में गिरे हुए जीवों को भगवद्-आनंद में, भगवद्-रस में, भगवत्प्रीति में पहुँचा दें । अतः जब गुरु आते हैं तो सुधरने का मौसम होता है और गुरु चले जायें तब सावधान होने का मौसम होता है कि हम बिगड़ें नहीं । जितना सुधरे हैं उतना सुधरे रहें फिर आगे बढ़ें ।''

वसिष्ठजी बोले : ''हे रामजी ! जहाँ शस्त्र चलते हैं और अग्नि लगती है, वहाँ भी सूरमा निर्भय होकर जा पड़ते हैं और शत्रु को मारते हैं । प्राण जाने का भय नहीं रखते तो तुमको संसार की इच्छा त्यागने में क्या भय होता है ?''

पूज्य बापूजी : ''लड़ाइयाँ हो रही हैं, वहाँ भी सूरमे लड़ते हैं । आग लग रही है, अग्निशामक दलवाले वहाँ जाकर कूद पड़ते हैं । कोई मर भी जाते हैं । प्राण त्यागने में इतनी बहादुरी करते हैं तो तुमको केवल वासना त्यागनी है और क्या करना है ? मनमुखता त्यागनी है और क्या करना है ? कोई मेहनत है क्या? लेकिन मनमुखता पुरानी है, कई जन्मों की है और अभी भी उसमें महत्त्व है। भगवान को पाने का महत्त्व नहीं है। रामायण में शिवजी कहते हैं :

सुनहु उमा ते लोग अभागी ।
हरि तजि होहिं बिषय अनुरागी ।।

जो हरि का रस छोड़कर विषय-विकारों से संतुष्ट हो रहे हैं, वे बड़े अभागे हैं । शरीर की ममता त्यागें, आत्म-परमात्म सुख में जागें ।''

भगवान में और भगवान के प्यारे संतों के वचनों में आसक्ति करने से
भक्ति और मुक्ति दोनों दासियाँ बन जाती हैं।

# महिला संगठनों ने 'संस्कृति रक्षा यात्राएँ' निकालकर की निर्दोष पूज्य बापूजी की रिहाई की माँग

**एक ७५ वर्षीय निर्दोष संत, जिन्हें करोड़ों लोगों के जीवन में संयम-सदाचार जागृत करने व उन्हें भगवान के रास्ते चलाने तथा करोड़ों दुःखियों के चेहरों पर मुस्कान लाने का श्रेय जाता है, उनको रिहा किया जाना चाहिए।**

भारतीय संस्कृति पर हो रहे कुठाराघात के प्रति जनजागृति लाने हेतु 'विश्व महिला दिवस' के उपलक्ष्य में महिला उत्थान मंडल व विभिन्न महिला संगठनों द्वारा देशभर में संस्कृति रक्षा यात्राएँ निकाली गयीं तथा जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, केन्द्रीय गृहमंत्री, कानून मंत्री, महिला और बाल विकास मंत्री, राष्ट्रीय महिला आयोग, मानवाधिकार आयोग आदि को ज्ञापन सौंपे गये।

संतों पर लग रहे आरोपों को झूठा और अनर्गल बताते हुए महिला संगठनों ने ज्ञापन में कहा कि 'संस्कृति रक्षा ही देश की रक्षा है और संस्कृति का आधार हैं हमारे संतजन। पिछले काफी समय से भारतीय संस्कृति के आधारस्तम्भ हमारे संतों पर मनगढ़ंत आरोप लगा के उन्हें जेल में डालकर उन पर अत्याचार किये जा रहे हैं। शंकराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी, स्वामी केशवानंदजी, कृपालुजी महाराज, साध्वी प्रज्ञा के बाद पूज्य संत श्री आशारामजी बापू को निशाना बनाया गया है। यौन-उत्पीड़न का झूठा आरोप लगवाकर जेल में डाल के उन्हें प्रताड़ित किया जा रहा है, जबकि लड़की की मेडिकल जाँच रिपोर्ट में उसके शरीर पर खरोंच तक के निशान नहीं पाये गये। लड़की को नाबालिग बताया गया जबकि उसके विद्यालय के दाखिले का आवेदन, रजिस्ट्रेशन फॉर्म, एफिडेविट, जो लड़की के पिता की शपथ से युक्त है तथा लड़की के बीमा से संबंधित एलआईसी के कागजात में लिखी जन्मतिथि के अनुसार वह बालिग है और मा. सर्वोच्च न्यायालय ने भी इन दस्तावेजों को मँगवाने का आदेश दिया है।

दूसरी ओर बापूजी पर आरोप लगानेवाली सूरत की महिला ने गांधीनगर सत्र न्यायालय में एक अर्जी डालकर बताया कि उसने धारा १६४ के अंतर्गत पहले जो बयान दिया था, वह डर और भय के कारण

दिया था। अब वह दूसरा बयान देकर केस का सत्य उजागर करना चाहती है।'

ज्ञापन में पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा किये गये संयम-सदाचार के विश्वव्यापी प्रचार-प्रसार पर प्रकाश डालते हुए कहा गया है कि 'पूज्य बापूजी का पूरा जीवन संयम-सदाचार से ओतप्रोत है। आत्मज्ञानप्राप्ति के बाद अपने सद्गुरुदेव की आज्ञा शिरोधार्य कर पूज्य बापूजी ने गत ५० वर्षों में सत्संग व सेवा के माध्यम से हर वर्ग, हर जाति, हर सम्प्रदाय के असंख्य लोगों को ईश्वरीय सुख-शांति, आत्मिक निर्विकारी आनंद पहुँचाया है। संयममूर्ति बापूजी द्वारा पिछले ५० वर्षों से चलाये जा रहे ३० से अधिक प्रमुख समाजसेवा-अभियानों में से १५ से अधिक सेवा-अभियान विशेष रूप से संयम-सदाचार एवं नैतिक-आध्यात्मिक मूल्यों को सुदृढ़ करने हेतु चलाये गये हैं। समाज, संस्कृति और विश्वसेवा के दैवी कार्य में पूज्य बापूजी का योगदान अद्वितीय है।

पूज्य बापूजी के ओजस्वी जीवन एवं उपदेशों से असंख्य लोगों ने व्यसन, मांसाहार आदि बड़ी सहजता से छोड़कर संयम-सदाचार का रास्ता अपनाया है। एक ७५ वर्षीय निर्दोष संत, जिन्हें करोड़ों लोगों के जीवन में संयम-सदाचार जागृत करने व उन्हें भगवान के रास्ते चलाने तथा करोड़ों दुःखियों के चेहरों पर मुस्कान लाने का श्रेय जाता है, उनको रिहा किया जाना चाहिए। सम्पादक, राजनेता, फिल्म स्टार, आतंकवादी आदि को जमानत मिल जाती है तो क्या १९ महीनों से जेल में बंद एक निर्दोष संत को जमानत नहीं मिलनी चाहिए?'

महिला उत्थान मंडल ने देशभर की महिलाओं की प्रतिक्रियाओं के आधार पर ज्ञापन में ठोस रूप से कहा है कि 'विश्व में भारतीय संस्कृति की ध्वजा फहरानेवाले, आध्यात्मिक क्रांति के प्रणेता, संयममूर्ति पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की समाज को अत्यंत आवश्यकता है। यह पूज्य बापूजी की सच्चाई ही है कि आज भी देश की असंख्य महिलाएँ उनकी निर्दोषता के समर्थन में सड़कों पर आकर उनकी रिहाई की माँग कर रही हैं। इस बात पर अवश्य विचार करना चाहिए कि आरोप लगानेवाली दो महिलाएँ सच्ची हैं या हम करोड़ों बहनों का अनेक वर्षों का अनुभव सच्चा है! अतः पूज्य बापूजी को शीघ्रातिशीघ्र जमानत दी जाय, रिहा किया जाय।'

ये यात्राएँ दिल्ली, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, महाराष्ट्र, बिहार, पश्चिम बंगाल, ओड़िशा, जम्मू-कश्मीर, छत्तीसगढ़, गुजरात आदि राज्यों के विभिन्न शहरों एवं नगरों में निकाली गयीं। इनमें बड़ी संख्या में शामिल हुई महिलाओं का संस्कृति-रक्षा एवं संस्कृतिरक्षक संतों पर हो रहे अत्याचार के निवारण के लिए उत्साह देखते ही बनता था एवं समाज को जागृत करनेवाला था। यात्रा के दौरान पर्चे, बैनर और तख्तियों द्वारा संस्कृति रक्षा व संयम-सदाचार का संदेश दिया गया तथा गौ-गीता-गंगा, आयुर्वेद व प्राकृतिक चिकित्सा आदि का महत्त्व बताकर स्वस्थ जीवन की कुंजियाँ आम जनता तक पहुँचायी गयीं। महिला संगठनों ने यह संकल्प लिया है कि बापूजी एवं अन्य संस्कृतिनिष्ठ संतों की रिहाई होने तक उनका यह आंदोलन जारी रहेगा।

# परम पूज्य बापूजी पर लगाये गये सारे आरोप आधारहीन हैं

**- स्वामी अतुलकृष्ण महाराज, केन्द्रीय मार्गदर्शक, विश्व हिन्दू परिषद**

परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू पर जितने भी आरोप लगाये गये हैं, वे सारे अनर्गल हैं, आधारहीन हैं। इतने बड़े, निर्दोष महापुरुष पर इतने गम्भीर आरोप लगाने की हिम्मत कैसे हुई! मुझे तो इस बात को सोचकर सदमा लगा है।

पूज्य बापूजी हमारे देश की एक महान विभूति हैं, देश ही नहीं बल्कि दुनिया में परम पूज्य बापूजी का बड़ा सम्मान है, बड़ा आदर है। एक इतने बड़े महापुरुष के ऊपर ऐसे झूठे इल्जाम लगाना यह हमारी सनातन संस्कृति पर एक तरह से कलंक है। सारे देश को एकजुट होकर इस आरोप का विरोध करना चाहिए। विश्व हिन्दू परिषद बापूजी के साथ खड़ी है। सब कुछ करने के लिए हम सभी तत्पर हैं, तैयार हैं।

बापूजी बिल्कुल हीरे की तरह चमकते हुए बाहर आयेंगे और फिर से समाज को दिशा प्रदान करेंगे। युवक-युवतियाँ वेलेंटाइन डे मनाकर सब कुछ खो रहे थे तो बापूजी ने नयी दिशा दी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस'। धर्मांतरण का जहाँ कुचक्र चल रहा था, बापूजी ने वहाँ पहुँचकर उन गरीब, आदिवासी भाइयों को और समाज से अलग हुए लोगों को समाज की मुख्य धारा से जोड़ा। उनके उत्थान के लिए, उनके अंदर संस्कारों को भरने के लिए अनेक प्रकार के सुप्रयास किये हैं।

आज हमारे परिवारों में जो उच्च संस्कार बचे हुए हैं, वे बापूजी जैसे महापुरुषों की देन हैं और ऐसे महापुरुषों के ऊपर अगर कोई आरोप लगता है तो सारा देश उनके साथ खड़ा है। हम सभी इसका मुकाबला करेंगे, निश्चित ही हमारी जीत होगी। सत्यमेव जयते।

# संस्कृति-रक्षा में बापूजी का योगदान है बेमिसाल

**- श्री रमेश मोदीजी, राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद**

''हिन्दू संस्कृति की रक्षा में जो योगदान संत आशारामजी बापू का है, उसके तुल्य कोई मिसाल तो कहीं पर भी आपको देखने को नहीं मिलेगी। सर्वश्रेष्ठ मिसाल आपको मिलेगी बापूजी के यहाँ। किसी भी देश की संस्कृति यदि खत्म हो जाती है तो वह देश बचता नहीं है। हम देखते हैं कि आजकल जन्मदिवस मनाते हैं तो रात को १२ बजे केक कटते हैं जबकि हमारा दिन तो सूर्योदय से शुरू होता है। अग्नि के पूजक हैं हम, तो आप दीपक जला लो पर आजकल मोमबत्तियाँ बुझाते हैं। इस प्रकार जो अनेक कुरीतियाँ आ गयी हैं, सांस्कृतिक प्रहार जो हम पर चालू हुआ है, उसको रोकने के लिए जो काम आशारामजी बापू कर रहे हैं, उनके आश्रम, समितियाँ व साधक कर रहे हैं वह अत्यंत सराहनीय है।'' यह बात श्री रमेश मोदीजी ने चैत्री नूतन वर्ष पर रायपुर युवा सेवा संघ के युवाओं से हुई मुलाकात के दौरान कही।

उन्होंने चैत्री नूतन वर्ष की बधाई देते हुए कहा कि ''अपना नववर्ष तो लोग मनाते नहीं हैं लेकिन अंग्रेजों का नववर्ष जरूर मनाते हैं। यह आजादी के बाद भी जो परम्परा चली आ रही थी, उसको तोड़ने के लिए पूज्य आशारामजी बापू जैसे संतों ने जो कार्य किया है, योगदान दिया है, वह एक बहुत बड़ा योगदान है। वे निश्चित रूप से बहुत-बहुत बधाई के पात्र हैं और उनके सभी कार्यों में मैं उनके साथ हूँ।''

## (मुखपृष्ठ २ से 'श्री आशारामायणजीः एक कल्पवृक्ष' का शेष)

इसके पठन-श्रवण से चंचल चित्त में एकाग्रता, संतप्त हृदय में आत्मिक शीतलता तथा निष्कामता, भगवद्‌रस, संयम-सदाचार एवं भक्तिरस का भगवद्-लाभ सहज में मिलने लगता है। इस पतितपावनी, त्रिभुवनतारिणी गाथा में कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग की ऐसी त्रिवेणी प्रवाहित होती है, जो मनुष्यमात्र को पावन बनाकर उसके जीवन को जीवनदाता के रस की तरफ, अपने असली 'मैं' की तरफ मोड़ देती है, परम लक्ष्य की ओर मोड़ देती है। निज आत्मलाभ की उमंग जगाकर जीव में से शिव, मानव में से महेश्वर के प्राकट्य का अवसर प्रदान करती है।

आप सद्‌गुरु से निभाना चाहते हैं तो 'श्री आशारामायणजी' आपके लिए माला की मेरुमणि हैं। प्रेम से गाइये और शांत होते जाइये, दिल से पुकारिये और तन्मय होते जाइये। जब ईश्वरप्राप्त महापुरुष धरती पर विद्यमान हों और उनके जीवन-चरित्र द्वारा उनकी अनंत महानता का एक कण हमारी मति में प्रवेश कर जाय तो भी ईश्वरप्राप्ति के लिए उमंग, उत्साह व आत्मविश्वास अनंत गुना बढ़ जाता है । श्री आशारामायणजी का पाठ करने से बालक, वृद्ध, नर-नारी सभी प्रेरणा पाते हैं। इसके पाठ से मनोकामना की पूर्ति तो होती ही है, साथ ही बिन माँगे परमानंदस्वरूप परम पद के प्रति प्रीति हो जाती है। इच्छापूर्ति के चाहकों के लिए और इच्छानिवृत्ति के द्वारा आत्मज्ञान के जिज्ञासुओं के लिए समान रूप से उपयोगी यह गाथा अत्यंत आश्चर्यकारक है। यही है इन करुणा-अवतार की प्रकट अहैतुकी कृपा !

श्री आशारामायणजी के पाठ से लाखों लोगों को जो जागतिक उपलब्धियाँ व दिव्य आध्यात्मिक अनुभूतियाँ हुई हैं, वे वाणी में नहीं आ सकती हैं। शब्द वहाँ बौने हो जाते हैं, लेखनी वहाँ रुक जाती है। फिर भी चंद लोगों के अनुभवों को यहाँ शब्दों में उतारने का एक अल्प प्रयास किया गया है :

पठानकोट के विनय शर्मा कहते हैं : ''मैं 'कौन बनेगा करोड़पति' शो में 'हॉट सीट' के लिए चुना गया । घर पर माँ श्री आशारामायणजी के १०८ पाठ कर रही थी। १०८ पाठ पूरे होते ही मैं २५ लाख रुपये जीत चुका था और हम पर अभिनंदन की वर्षा होने लगी।''

'राष्ट्रीय बाल पुरस्कार' व 'नाट्य गौरव पुरस्कार' से सम्मानित, मंगोलिया में बच्चों के अंतर्राष्ट्रीय शिविर में भारत का प्रतिनिधित्व करनेवाली, देश-विदेश में जादू के ७००० शो करनेवाली तथा कई टीवी चैनलों के टैलेंट एवं रियालिटी शो में भाग ले चुकी बालिका जादूगर आँचल कहती हैं : ''मैं श्री आशारामायणजी का पाठ करती हूँ। मैंने जो अनेक इनाम व पदक हासिल किये हैं, वे सारी उपलब्धियाँ तथा योग्यताएँ केवल पूज्य बापूजी के आशीर्वाद की ही देन हैं।''

चंडीगढ़ की महिमा दुग्गल कहती हैं : ''पहले मेरे मुश्किल से ६०-६५ प्रतिशत अंक आ पाते थे लेकिन दीक्षा लेने के बाद मंत्रजप और श्री आशारामायणजी के पाठ से मेरी स्मृतिशक्ति और बुद्धिशक्ति में विलक्षण वृद्धि हुई और इससे १०वीं की परीक्षा में ९५% अंक (सीजीपीए १०) तथा २०१४ में १२वीं की परीक्षा में ९७.२% अंक पाकर मैंने चंडीगढ़, पंचकुला, मोहाली आदि क्षेत्रों में चौथा स्थान प्राप्त किया।''

**१५ फरवरी २०१५ को पूज्य बापूजी ने कथा था :**

''श्री आशारामायण के पाठ में आता है -एक सौ आठ जो पाठ करेंगे, उनके सारे काज सरेंगे।

दाहोद-इंदौर के बीच स्थित अमझेरा गाँव में जब भी बारिश की तंगी होती है, तब १०८ पाठ पूरे होने के पहले ही बारिश हो जाती है। हजारों किसानों का कई बार का अनुभव है। किसान बारिश कराते हैं तो

अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होने में तुम्हारे बाप का क्या जाता है ? (सभाखंड में हास्य) बापू के बच्चे, नहीं रहते कच्चे !... है न याद ? शाबाश ! ॐ ॐ ॐ... हाऽ हाऽ हाऽ...''

जिसने जिस संकल्प से इसका पाठ किया, उसे उस लाभ की प्राप्ति हुई है। तो क्या साधक दृढ़ संकल्प करके श्री आशारामायणजी के अनुष्ठान द्वारा अपने भक्तवत्सल, परम दयालु सद्गुरुदेव को स्थायी रूप से कारागृह से बाहर आने हेतु नहीं रिझा सकते ? अवश्य रिझा सकते हैं ! हरि ॐ... ॐ... ॐ...

श्री आशारामायणजी के पाठ के लिए विशेष विधि-विधान की आवश्यकता नहीं है। आश्रम, एकांत स्थान, घर अथवा यथानुकूल किसी स्थान पर इसका पाठ कर सकते हैं। वास्तव में ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष के जीवन-चरित्र की महिमा एवं उसमें छुपे रस का वर्णन लेखनी के शब्दों में समा नहीं सकता है। उन्हें तो बस पाठ करके अनुभव ही किया जा सकता है। यह तो ऐसा अमृत है कि इसका जो एक बार पान कर लेता है, वह उसे पीता ही जाता है, गुण गाता ही जाता है। इस दिव्य, शीतल अमृत-सरिता में गोते लगायें, जन्म-जन्मांतरों की थकान मिटायें, सद्गुरु-सान्निध्य को शीघ्र पायें और अपने परम लक्ष्य परमानंदस्वरूप में जाग जायें।

## श्री आशारामायणजी के पाठ से 'लोक सेवा आयोग' में चयन

मैं प्रतिदिन 'श्री आशारामायणजी' का पाठ करता हूँ। २०११ में राजस्थान लोक सेवा आयोग की 'आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी' की परीक्षा हेतु अजमेर में मेरा इंटरव्यू था। मैं अपने साथ 'ऋषि प्रसाद' व 'श्री आशारामायणजी' लेकर गया था। मैंने प्रातः पाठ करके 'ऋषि प्रसाद' के मुखपृष्ठ पर दादागुरुजी व पूज्य बापूजी के श्रीचित्र को प्रणाम किया।

जब मैं इंटरव्यू के लिए पहुँचा, उस समय मेरे मन में घबराहट होने लगी। मैं अपने प्रमाण-पत्र जाँच करवाने आयोग के ग्रंथालय में गया तो वहाँ किताबों में उसी माह की 'ऋषि प्रसाद' सबसे ऊपर लगी हुई थी, जिसका मैंने सुबह दर्शन किया था। वहाँ पूज्य गुरुदेव के दर्शन करते ही मुझमें नयी ऊर्जा का संचार हो गया, घबराहट दूर हो गयी और मेरा इंटरव्यू अच्छा हुआ।

जब मेरा परीक्षा-परिणाम घोषित होनेवाला था, उसके पूर्व की रात्रि में मैं परिणाम की चिंता में सो गया तो सपने में पूज्य बापूजी हाथ में लड्डू लिये आये। मेरी नींद खुल गयी और मुझे विश्वास हो गया कि मेरा चयन अवश्य होगा। सुबह होते ही मित्र का फोन आया कि 'तेरा चयन हो गया है।' मुझे यह सफलता पूज्य बापूजी के आशीर्वाद से ही मिली है।

मंत्रदीक्षा से पहले मैं चाय, सिगरेट, मांस, शराब आदि व्यसन करता था। नौकरी के लिए इंटरव्यू दे-देकर थक गया था, बहुत तनावग्रस्त हो गया था। परंतु पूज्यश्री का सत्संग सुननेमात्र से अपने-आप सब व्यसन छूट गये। बापूजी ने मेरा पूरा जीवन ही बदल दिया ! उनके श्रीचरणों में कोटि-कोटि प्रणाम !

- सोहनलाल मेघवाल

आयुष चिकित्सा अधिकारी, उदयपुर (राज.), सचल दूरभाष : ९४६२४२७७६९

*********************

हमारे जीवन का आधा हिस्सा सोने में बीतता है। कुछ भाग बीमारियों में चला जाता है। जो कुछ शेष है उसको भी कुछ लोग टीवी, इंटरनेट, मखौल, इधर-उधर की बातों में बिता देते हैं । वे नहीं जानते कि उन्होंने अपना अत्यंत कीमती समय नष्ट कर दिया और कर रहे हैं। ऐसे वे ही लोग होते हैं जिनके जीवन का न कोई उद्देश्य होता है न कोई सिद्धांत। वे लोग कितने अनजान हैं कि उनको अपनी इस अवनति का भान भी नहीं है। वे लोग धन को नष्ट करने में तनिक भी हिचकते नहीं, साथ-साथ चरित्र और समय की बलि भी देते हैं।

मनुष्य का जन्म किसी कार्य-विशेष के लिए हुआ है । जीवन खाने-पीने, पहनने और परिवार में परेशान होने के लिए नहीं है अपितु जीवन के पीछे परमात्मा का पवित्र विधान है । इस अनित्य शरीर में नित्य सच्चिदानंद स्वभाव को पाना व जानना ही वास्तविक जीवन है । इसलिए जीवन का प्रत्येक क्षण साक्षी सुखस्वरूप की स्मृति में, ध्यान में प्रतिष्ठित होने के लिए लगाना चाहिए । समय बेशकीमती है । एक बार हाथ से निकल गया तो निकल गया । जब-जब समय की सूचना देनेवाली घंटी बजती है, तब-तब समझो कि तुम्हारे जीवन में मृत्यु एक घंटे को पार कर चुकी है । सोचो तो सही कि आज तुम कुछ नहीं करोगे तो और कब कर पाओगे । दूसरे क्षण क्या होगा, कौन जानता है ? किसी भी क्षण, इस समय भी दम निकल सकता है, इसमें संदेह ही क्या है ?

कब ऐसा काम करोगे जिससे जीवन का मतलब सिद्ध हो, मनुष्य-जीवन और पशु-जीवन में अंतर पड़े। कभी विचार करो कि 'हम क्या हैं और क्या कर रहे हैं ?' शरीर नश्वर है, अनिश्चित है तो इसका अर्थ यह नहीं कि हम पलायनवादी बनें । एक-एक क्षण का सत्स्वरूप की प्रीति में उपयोग करना चाहिए । समय अनमोल है, इसको अनमोल परमात्मा को पाने में ही लगाना चाहिए।

जिसको सफलता पानी हो और अपना मनुष्य-जीवन धन्य करना हो, उसे अपना समय सत्संग, स्वाध्याय, सेवा, परोपकार आदि में ही बिताना चाहिए। बेकार की बातें एक क्षण के लिए भी की जायें तो मन पर बड़ा बुरा प्रभाव डालती हैं। यदि किन्हीं महापुरुष के दो वचन लग जाते हैं तो जीवन ही बदल जाता है । समय भाग ही नहीं रहा है, सीमित भी है। समय देने से सब मिलता है परंतु सब कुछ देने से भी बीता समय नहीं लौटता । धन तिजोरी में संग्रहीत कर सकते हैं परंतु समय तिजोरी में नहीं सँजोया जा सकता । ऐसे अमूल्य समय को श्रेष्ठ कार्यों में, श्रेष्ठ चिंतन में, परम श्रेष्ठ 'सोऽहम्' स्वभाव में लगाकर जीवन सार्थक करें। सबसे श्रेष्ठ कार्य है ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के मार्गदर्शन में परमात्मप्राप्ति करना।

# मन्नत मानी और कड़वा पानी मीठा हो गया

एक साल पहले मैंने अपने खेत में बोर कराया । २५० फुट पर पानी आया पर कम था । और गहरा किया तो २९० फुट पर पानी तो पर्याप्त निकला पर इतना खारा व कड़वा कि न पीने के काम का था और न खेती के। एक साल में कई बार पानी खाली करवाया पर वह खारा ही निकलता । आखिर परेशान हो गया । एक दिन एक भाई, जो संत श्री आशारामजी बापू के साधक थे, उनसे मेरी बात हुई । उन्होंने बताया कि ''तुम बड़ बादशाह के आगे मन्नत मानो और पूज्य बापूजी से प्रार्थना करो, सब ठीक हो जायेगा ।''

उन्होंने गंगाजल में थोड़ा दूध व तिल डालकर दिया और बोले : ''संकल्प करके इसे बोर में डाल दो ।''

मैंने मन-ही-मन आशारामजी बापू से प्रार्थना की और मन्नत मानी कि 'पानी को ठीक कर दीजिये तो मैं आपके आश्रम में आकर बड़ बादशाह की १०८ परिक्रमा करूँगा ।' ऐसा कहकर जल बोर में डाल दिया । मोटर चालू की और पूरा पानी खाली कर दिया । जब बोर में दूसरा पानी आया तो एकदम ठीक था । हम सब खुशी से झूम उठे । और तब से खूब पानी आता है । अभी तो मैंने दीक्षा भी नहीं ली और पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने मेरी प्रार्थना सुन ली। अब मैं उस दिन का इंतजार कर रहा हूँ जब उनसे दीक्षा लेने का अवसर मिलेगा ।

- विरजीभाई चावणिया, गावणका, जि. अमरेली (गुज.)

सचल दूरभाष : ९७२७४६८६६४

# मौत मेरे सामने थी

मैंने पूज्य आशारामजी बापू से मंत्रदीक्षा नहीं ली है फिर भी उन्होंने मेरे ऊपर इतनी कृपा की है कि मैं और मेरा परिवार जीवनभर उनका ऋणी रहेगा । जब बापूजी का कुप्रचार हुआ तो मैं उसे सच मानने लगा । बाद में जब बापूजी के शिष्यों से मुझे सच्चाई पता चली तो मैं समझ तो गया पर बापूजी के प्रति मेरा श्रद्धा भाव नहीं था ।

इस महाशिवरात्रि के दो-तीन दिन बाद शाम को ७-८ बजे मैं अपने घर आ रहा था, रास्ता सुनसान था । अचानक ६ गुंडों ने मुझे घेर लिया और पकड़कर एक पेड़ से बाँध के मेरी तलाशी लेने लगे । मेरे पास कुछ न मिलने पर मुझे जान से मारने को तैयार हो गये । मुझे बापूजी के साधकों की बात याद आयी कि 'भक्त सच्चे मन से बापूजी को पुकारता है तो वे उसकी हर संकट से रक्षा करते हैं ।' गुंडों के हाथ में तलवार थी। अपनी मृत्यु निश्चित जानकर मैं बहुत घबरा गया । मैंने दिल से बापूजी को पुकारा । मन में 'बापू-बापू' रटने लगा । और आश्चर्य ! गुंडों को न जाने क्या हुआ ! बोले : ''किसीको बोलेगा तो नहीं ?'' मैंने कहा : ''नहीं ।'' तो उन्होंने मुझे छोड़ दिया । मैंने दीक्षा भी नहीं ली है फिर भी बापूजी ने मेरी रक्षा की तो जो उनके शिष्य बन चुके हैं उनका तो कहना ही क्या !

अब तो बस बापूजी से यही प्रार्थना है कि 'बापूजी ! बाहर आकर हमें भी शरण में ले लीजिये । हम आपके आने की राह देख रहे हैं ।'

- अरविंद कुमार महतो, सिवईसिंगपुर, समस्तीपुर (बिहार), सचल दूरभाष : ८६५१४८४०००

# ग्रीष्म ऋतु में सेहत की सँभाल

## (ग्रीष्म ऋतु : २० अप्रैल से २० जून)

ग्रीष्म ऋतु में प्राकृतिक रूप से शरीर के पोषण की अपेक्षा शोषण अधिक होता है। गर्मी से शरीर का जलीय अंश कम होता है। जठराग्नि मंद हो जाती है, भूख कम लगती है, रूखापन बढ़ता है और बल क्षीण होता है। इससे दस्त, कमजोरी, बेचैनी आदि परेशानियाँ पैदा हो सकती हैं। आहार व विहार में उचित परिवर्तन करके इनसे सुरक्षा की जा सकती है।

इन दिनों में भोजन में मधुर, हलके, चिकनाईयुक्त, शीतल व तरल पदार्थों का सेवन विशेष रूप से करना चाहिए। खरबूजा, तरबूज, मौसम्बी, संतरा, केला, मीठे आम, मीठे अंगूर, बेलफल, गन्ना, ताजा नारियल, परवल, पेठा (कुम्हड़ा), पुदीना, हरा धनिया, नींबू, गाय का दूध, घी, शिकंजी, पना, सत्तू आदि का सेवन हितकारी है। दही, छाछ, तले हुए, अधिक नमकयुक्त, कड़वे व खट्टे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। तेज धूप में घूमने, देर रात तक जागने व अधिक भोजन से बचें। ग्रीष्म में शारीरिक शक्ति अत्यंत क्षीण हो जाने के कारण अधिक व्यायाम, अधिक परिश्रम एवं मैथुन त्याज्य हैं। एअर कंडीशन अथवा कूलर की हवा, फ्रिज का पानी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। चाँदनी में खुली हवा में सोना, मटके का पानी स्वास्थ्यप्रद है।

### ग्रीष्मकालीन समस्याओं का समाधान

**कमजोरी :** सत्तू में घी व मिश्री अथवा आम के रस में घी व इलायची मिलाकर पीने से कमजोरी नहीं आती। रात को दूध में घी मिलाकर पीना भी लाभदायी है। साठी के चावल का भात व दूध सुपाच्य व शीघ्र शक्तिदायी आहार है।

**प्यास व बेचैनी :** पिसा हुआ धनिया, सौंफ व मिश्री का मिश्रण बनाकर पानी में भिगो दें और कुछ देर बाद पियें। नारियल पानी, शिकंजी, गन्ने का रस, पना, बेल के शरबत आदि से शीघ्र लाभ होता है। इनसे दाह व जलन भी शांत होती है। सॉफ्टड्रिंक्स प्यास, बेचैनी मिटाने का केवल क्षणिक एहसास दिलाते हैं। इनसे अंदरूनी गर्मी अत्यधिक बढ़ती है व अन्य कई गम्भीर दुष्परिणाम होते हैं।

**दस्त :** दही के ऊपर का पानी २ चम्मच पीने से तुरंत राहत मिलती है। **(पिछले अंक का पृष्ठ ३६ भी देखें।)**

**लू लगने पर :** प्याज का रस शरीर पर मलें, पना पिलायें।

**चक्कर :** सिर तथा चेहरे पर तुरंत ही ठंडे पानी के छींटें मारें। शीतल, तरल पदार्थ पीने के लिए दें।

**दाह :** दूध में गुलकंद मिलाकर पियें। आँवले का मुरब्बा, सत्तू, मक्खन-मिश्री, मिश्रीयुक्त पेठे का रस खूब लाभदायी है।

**पेशाब में जलन :** (१) गर्मी के कारण पेशाब में जलन या रुकावट होने पर कटी ककड़ी में मिश्री का चूर्ण मिला के ऊपर नींबू निचोड़कर खायें।

(२) ककड़ी के १५० ग्राम रस में १ नींबू का रस और जीरे का चूर्ण मिलाकर पीने से मूत्र की रुकावट दूर होती है।

**मंदाग्नि :** ककड़ी पर संतकृपा चूर्ण लगा के खाने से मंदाग्नि दूर होती है तथा भोजन में रुचि पैदा होती है। यह चूर्ण सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों व सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है।

## ग्रीष्म ऋतु में जलीय अंश के रक्षक पेय

### पाचक व रुचिवर्धक नींबू शरबत

नींबू का रस १ भाग व शक्कर ६ भाग लेकर चाशनी बनायें तथा थोड़ी मात्रा में लौंग व काली मिर्च का चूर्ण डाल दें । थोड़ा मिश्रण लेकर आवश्यकतानुसार पानी मिला के पियें । यह वातरोग को भी नियंत्रित करता है ।

### पित्तशामक धनिये का पना

५ से १० ग्राम बारीक पिसे सूखे धनिये में आवश्यकतानुसार मिश्री मिलाकर मिट्टी के पात्र में २-४ घंटे रखें, थोड़ी पिसी हुई इलायची भी डाल दें । इसके सेवन से शरीर की गर्मी और जलन कम होती है । पित्त का शमन होता है ।

### शीतल व स्मृतिवर्धक ब्राह्मी शरबत

बुद्धिवर्धक तथा स्फूर्तिदायक इस शरबत के सेवन से ज्ञानतंतु व मस्तिष्क पुष्ट होते हैं, दिमाग शांत व ठंडा होता है । बौद्धिक थकावट, स्मरणशक्ति की कमी, मानसिक रोग, क्रोध, चिड़चिड़ापन दूर होकर मन-बुद्धि को विश्रांति मिलती है । ब्राह्मी का एसेंस नहीं, शुद्ध ब्राह्मी का शरबत हो तब ये लाभ मिलते हैं ।

### शीतल व स्वास्थ्यवर्धक पलाश शरबत

इसके सेवन से पित्तजन्य रोग (दाह, तृष्णा, जलन आदि) शांत हो जाते हैं । गर्मी सहन करने की ताकत मिलती है तथा कई प्रकार के चर्मरोग में लाभ होता है । यह प्रमेह (मूत्र संबंधी विकारों) में भी लाभदायी है । पलाश रसायन वार्धक्य एवं तज्जन्य रोगों को दूर रखनेवाला, नेत्रज्योति बढ़ानेवाला व बुद्धिवर्धक भी है ।

**(प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र।)**

## सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ : परवल

आयुर्वेद में परवल को सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है । इसे सभी ऋतुओं में सदा पथ्य के रूप में स्वीकार किया गया है । परवल की सब्जी रोगग्रस्त लोगों के लिए भी अत्यंत गुणकारी है। घी में भूनकर बनायी हुई परवल की सब्जी स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है ।

परवल की सब्जी के लाभ

* पचने में सुलभ, पाचक, जठराग्निवर्धक एवं त्रिदोषनाशक ।
* पौष्टिक तथा वीर्य व शक्ति वर्धक ।
* हृदय तथा आँखों के लिए हितकर ।
* पेट की विभिन्न बीमारियों - आँतों में सूजन, कृमि, जिगर व तिल्ली की बीमारियों आदि में विशेष लाभकारी ।
* सूजन तथा रक्तदोषजन्य रोग जैसे खुजली, कोढ़ आदि में उपयुक्त ।
* पित्तज ज्वर व पुराने बुखार में विशेष लाभदायक ।
* कफजन्य सर्दी, खाँसी, दमा आदि में विकृत कफ को बाहर निकालने में सहायक ।

विशेष : सब्जी के लिए कोमल बीज व सफेद गूदेवाले मीठे परवल का उपयोग करें । कड़वे परवल का उपयोग औषधियों में होता है ।

# समाजोत्थान के विभिन्न सेवाकार्यों पर एक नजर

महँगाई, गरीबी, बेरोजगारी ये आज के युग की ज्वलंत समस्याएँ हैं। इनके ताप से झुलसकर समाज का एक बहुत बड़ा वर्ग अत्यंत अभावग्रस्त जीवन जी रहा है। पूज्य बापूजी कहते हैं : ''भूखे को अन्न देना, प्यासे को पानी देना, भूले हुए को राह दिखाना, हारे हुए को हिम्मत देना, कुसंग में फँसे हुए को सत्संग में ले जाना - ये सभी कर्म यज्ञ हो जाते हैं। आप किसी गरीब को भोजन कराते हो तो उसकी तो पेट की भूख मिटेगी लेकिन आपको आत्मसंतोष मिलेगा, आपकी आत्मोन्नति होगी।'' पूज्यश्री की इस शिक्षा को शिरोधार्य करके देशभर के साधक समाजोत्थान के विभिन्न सेवाकार्यों में संलग्न रहते हैं।

## भंडारा व जीवनोपयोगी वस्तुओं का वितरण

कैल्यापाड़ा जि. बाँसवाड़ा (राज.) तथा मोखड़ा जि. झाबुआ (म.प्र.) के गरीबों में भंडारा किया गया तथा कम्बल, वस्त्र, बर्तन, मिठाई आदि रोजमर्रा की चीजें बाँटी गयीं। निवाई गौशाला (राज.) में 'भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ योजना' के तहत गरीबों में गर्म भोजन के डिब्बे बाँटे गये। राजपुरा, फिरोजपुर (पंजाब), इगलास (उ.प्र.), फरीदाबाद (हरि.), चिखली जि. नवसारी, थर्मल, जामनगर (गुज.) आदि स्थानों पर गरीबों में भंडारा किया गया। भावनगर (गुज.) में मंदबुद्धि आश्रम में भंडारा किया गया। इंदौर, कोलकाता, गोंदिया (महा.) आदि स्थानों पर गरीबों को अनाज बाँटा गया।

## देशभर में निकाली गयीं संस्कृति रक्षा यात्राएँ

विश्व महिला दिवस पर देशभर में सैकड़ों स्थानों पर महिला उत्थान मंडल व विभिन्न महिला संगठनों ने निर्दोष पूज्य बापूजी की रिहाई की माँग को लेकर संस्कृति-रक्षा यात्राएँ निकालीं तथा मा. प्रधानमंत्री, मा. राष्ट्रपति एवं विभिन्न मंत्रालयों के नाम ज्ञापन सौंपे।

## श्री आशारामायणजी पाठ अनुष्ठान

पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई हेतु देशभर के साधकों द्वारा श्री आशारामायणजी के पाठ का अनुष्ठान

किया जा रहा है। अहमदाबाद आश्रम में चैत्री नवरात्र में साधकों द्वारा उपवास व श्री आशारामायणजी के १०८ पाठ का अनुष्ठान किया गया। चित्तौड़गढ़ (राज.) में श्री आशारामायणजी के १०८ पाठ एवं भंडारे का आयोजन हुआ।

## अन्य सेवाकार्य

काठमांडू (नेपाल) में विद्यार्थियों में नोटबुक-वितरण हुआ। स्वाइन फ्लू से सुरक्षा हेतु नंदुरबार (महा.) आदि में प्रतिकारक दवाई वितरित की गयी तथा अहमदाबाद आदि में काढ़ा पिलाया गया। रायपुर (छ.ग.) में कई स्थानों पर शीतल जल प्याऊ का शुभारम्भ हुआ। कलबुर्गी (कर्नाटक) में जनता को गौ-महिमा से अवगत कराया गया तथा लोगों को गौ-सेवा के लिए प्रेरित किया गया।

हैदराबाद में ऋषि प्रसाद सम्मेलन व माला पूजन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। सम्मेलन में ऋषि प्रसाद के ५००० सदस्य बनाने का संकल्प लिया गया। अलीगढ़ (उ.प्र.) आदि में हुए ऋषि प्रसाद सम्मेलनों में भी साधकों ने घर-घर ऋषि प्रसाद पहुँचाने का संकल्प लिया। जबलपुर (म.प्र.) में महिला सर्वांगीण विकास शिविर सम्पन्न हुआ। महाराष्ट्र में श्रीरामपुर, तिसगाँव, कोपरगाँव जि. अहमदनगर, पैठण जि. औरंगाबाद, अम्बाजोगाई, गेवराई तथा बीड आदि अनेक स्थानों पर राष्ट्र जागृति यात्राएँ निकाली गयीं। चेटीचंड पर्व पर अहमदाबाद आदि में संकीर्तन यात्राएँ निकाली गयीं व सत्संग हुआ।

## प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धर्म पर अडिग रहने की सत्प्रेरणा : चेटीचंड व नववर्ष शोभायात्राएँ

## ज्ञान, भक्ति व कर्म योग के अमृत की सतत धारा बहाती 'ऋषि प्रसाद पत्रिका' के कर्मयोगियों द्वारा विभिन्न स्थानों पर 'ऋषि प्रसाद सम्मेलनों' का आयोजन

## देशभर में चलाये जा रहे 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रमों' के माध्यम से संयम, सदाचार, सात्त्विकता, सद्भाव व सफलता की बुलंदियों पर पहुँचने के गुर सीखते हुए नौनिहाल

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

## ''करोड़ों की जीवन बगिया सच्चरित्रता से महकानेवाले
## निर्दोष पूज्य बापूजी को मिले जमानत''

RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
MNW-57/2015-17
'D' No. MR/TECH/47.6/2015
Date of Publication: 1st April 2015

दिल्ली
जबलपुर (म.प्र.)

## अनेक महिला संगठनों ने 'विश्व महिला दिवस' पर देशभर में निकाली 'संस्कृति रक्षा यात्राएँ', ज्ञापन सौंपकर की निर्दोष पूज्य बापूजी की रिहाई की माँग

Posting at Dehradun G.P.O. between 1st to 17th of every month. ❋ Posting at ND PSO on 10th & 11th of E.M. ❋ Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।